ಡಾ॥ ವಿ. ಎಲ್. ಪಂಡಿತ್
ಡಾ॥ ಎಸ್. ಕೆ. ಸುಶೀಲಾಬಾಯಿ

ಗರ್ಭಿಣಿ ಮತ್ತು ಶಿಶುಸಂರಕ್ಷಣೆ

ಪ್ರಚಾರ ಪುಸ್ತಕಮಾಲೆ–೧೮೦



ಪ್ರಸಾರಾಂಗ
ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ
೧೯೭೧

ಪ್ರಚಾರ ಪುಸ್ತಕಮಾಲೆ-೧೨೦

ಗರ್ಭಿಣಿ ಮತ್ತು ಶಿಶುಸಂರಕ್ಷಣೆ

ಡಾ|| ವಿ. ಎಲ್. ಪಂಡಿತ್
ಎಲ್.ಎಂ.ಪಿ., ಎಲ್.ಪಿ ಎಚ್. (ಕ್ಯಾಲ್)
ಎಂ.ಆರ್. ಎಸ್.ಎಚ್., ಎಫ್.ಎ.ಪಿ.ಎಚ್.ಎ.,

ಮತ್ತು

ಡಾ|| ಎಸ್. ಕೆ. ಸುಶೀಲಾಬಾಯಿ
ಎಂ.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್., ಸಿ.ಎಂ.ಸಿ. ಡಬ್ಲ್ಯು.ಐ. (ಕ್ಯಾಲ್)



ಪ್ರಸಾರಾಂಗ
ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ
೧೯೭೧

ಮೊದಲನೆಯ ಮುದ್ರಣ ೧೯೬೩
ಎರಡನೆಯ ಮುದ್ರಣ ೧೯೭೧
೫೦೦೦ ಪ್ರತಿಗಳು

ಬೆಲೆ : ೨೫ ನ.ಪೈ.

ಪ್ರಕಾಶಕರು
ಡೈರೆಕ್ಟರ್ 'ಪ್ರಸಾರಾಂಗ'
ಮಾನಸಗಂಗೋತ್ರಿ, ಮೈಸೂರು-೬.

ಶ್ರೀ ರಾಘವೇಂದ್ರ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್, ಮೈಸೂರು.

ಎರಡು ಮಾತು

ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕೇಂದ್ರಗಳು ಸ್ಥಾಪಿತವಾದಂತೆಲ್ಲಾ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮತ್ತು ಶಿಶುಸಂರಕ್ಷಣಾ ಸೇವಾ ಕಾರ್ಯಗಳೂ ಒಂದೇಸಮನೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ನಮ್ಮ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಈಗ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಾಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಅದರ ಉದ್ದೇಶ್ಯವು ಸಫಲವಾಗುವುದು. ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿನ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಅನಕ್ಷರಸ್ಥರಾಗಿರುವುದೊಂದೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಹಳೇ ಕಂದಾಚಾರ ಮತ್ತು ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ತಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ನವೀನ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಕಡೆಗೆ ಹೊರಳಿಸಬೇಕು. ಅವರ ಮನೋಭಾವನೆಗಳ ಆಸಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ನಡವಳಿಕೆ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಬೇಕಾದರೆ, ಎಡೆಬಿಡದೆ, ಒಂದೇಸಮನೆ ವಿದ್ಯಾಪ್ರಸಾರವಾಗಬೇಕು. ಅಂಗೀಕೃತವಾದ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ವಿದ್ಯಾಪ್ರಸಾರ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಣ ಪ್ರಸಾರವೂ ಒಂದು. ಆದರೆ, ಸ್ಥಳೀಯ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮತ್ತು ಶಿಶುಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ಸಂಭಂದಪಟ್ಟ ಕೃತಿಗಳು ಅಪರೂಪ. ಡಾ|| ವಿ. ಎಲ್. ಪಂಡಿತ್ ಮತ್ತು ಡಾ|| ಎಸ್. ಕೆ. ಸುಶೀಲಾಬಾಯಿಯವರು ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆದು ಕನ್ನಡ ಜನತೆಗೆ ಉಪಕಾರಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಜನಾದರಣೀಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆಗೆ ಬರುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ-

ಬೆಂಗಳೂರು

ತಾ|| ೨೯-೧-೬೩

ಎಸ್. ನಾಗರಾಜ್
ಅಸಿಸ್ಟೆಂಟ್ ಡೈರೆಕ್ಟರ್ ಆಫ್ ಹೆಲ್ತ್
ಆರೋಗ್ಯಶಿಕ್ಷಣಶಾಖೆ

ಮುನ್ನುಡಿ

ನಮ್ಮ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಮೊದಲನೆಯ ಛಾನ್ಸಲರೂ ಆಳಿದ ಮಹಾಸ್ವಾಮಿಯವರೂ ಆದ ಶ್ರೀ ನಾಲ್ಮಡಿ ಕೃಷ್ಣರಾಜ ಒಡೆಯರ್ ಬಹದ್ದೂರ್ ಅವರು ಮೊದಲನೆಯ 'ಸೆನೆಟ್' ಸಭೆಯ ಪ್ರಾರಂಭೋತ್ಸವ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ಮೊದಲನೆಯ 'ಕಾನ್ವೊಕೇಷನ್' ಸಮಾರಂಭದ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ವಿದ್ಯೆ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗದೆ ನಾಡಿನ ಮೂಲೆಮೂಲೆಗೂ ಪ್ರಸರಿಸಿ, ಉಚ್ಚಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅವಕಾಶಹೊಂದದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರ ಹೃದಯವನ್ನು ಬೆಳಗಿ ಸಮಷ್ಟಿಪ್ರಜ್ಞೆಯ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬೇಕ ಎಂಬ ಮಹಾದಾಶಯವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು. ಅವರ ಆಶಯ ಇಂದು ಫಲದಾಯಕವಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಪ್ರಸಾರಂಗ ನಾಡಿನ ಮೂಲೆ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಾರೋಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಪ್ರಸಾರ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಬಹಳ ಸಮರ್ಪಕವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೆರವೇರಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಜನರು ಬಯಸಿದೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಚಾರೋಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳು ಪಾಠಹೇಳಿ ಮಿಗಿಲಾದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಗಳಿಸಿರುವ ಘನ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಜನರು ಅಪೇಕ್ಷಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಸರಳವೂ ಸುಲಭಗ್ರಾಹ್ಯವೂ ಆದ ಕನ್ನಡಭಾಷೆಯ ಮೂಲಕ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹಂಚುವುದರಲ್ಲೂ ಆನಂದವಿದೆ. ಅಧ್ಯಾಪಕವೃಂದದವರು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳು ನೆಲಸಿ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಂತೆಯೇ

ಇದ್ದುಕೊಂಡು, ಗಳಿಸಿರುವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತಿ, ತಾವೂ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೂ ಆನಂದವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಮೆಟ್ಟಲನ್ನು ಹತ್ತಲು ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ವಿದ್ಯೆಯ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ನೀಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ; ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಗಳಿಸಿ ನಾಡಿನ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯರಂಗಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರುವ ಜನರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕವಾಗುತ್ತವೆ; ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿನ ಭೇದಭಾವಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಸಮಾನತೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ; ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯಕ್ಕೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನತೆಗೂ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ದೊಡ್ಡ ಅಂತರವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ನೇರವಾಗುತ್ತವೆ; ಜನರಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನೋದಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ, ದುಃಖಕ್ಕೆ ಮೂಲಕಾರಣವಾದ ಅಸಮಾನತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ, ವಿಶಾಲ ಭಾವನೆ ಮೂಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಚಾರೋಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕಿರುಹೊತ್ತಗೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕಿದವರು ಈ ಹೊತ್ತಗೆಗಳನ್ನು ಕೊಂಡು, ಓದಿ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಪಡೆಯಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಈ ಮಾಲೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿವೆ. ಪುಸ್ತಕಗಳು ಅಚ್ಚಿನ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದಕೂಡಲೇ ಜನರು ಆದರದಿಂದ ಕೊಂಡು ಓದುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಭೌತವಿಜ್ಞಾನ, ರಸಾಯನವಿಜ್ಞಾನ, ಪ್ರಾಣಿವಿಜ್ಞಾನ, ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನ, ಗಣಿತವಿಜ್ಞಾನ, ಸಮಾಜವಿಜ್ಞಾನ, ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ, ತತ್ತ್ವಶಾಸ್ತ್ರ, ಸಾಹಿತ್ಯ ಮತ್ತು ಕಲೆ,

ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತ ನೂರಹತ್ತೊಂಬತ್ತು ಪುಸ್ತಕಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ನನಗೆ ಬಹಳ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಈಗ ಹೊರಬೀಳುತ್ತಿರುವ ಡಾ|| ವಿ. ಎಲ್. ಪಂಡಿತ್ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಮತಿ ಡಾ|| ಎಸ್. ಕೆ. ಸುಶೀಲಾಬಾಯಿ ಅವರ 'ಗರ್ಭಿಣಿ ಮತ್ತು ಶಿಶುಸಂರಕ್ಷಣೆ' ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯ ವಾಗಲೆಂದು ನಾನು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಮೈಸೂರು
ಜನವರಿ ೯, ೧೯೬೩

ಮಹಮದ್ ರಹಮತುಲ್ಲಾ
ವೈಸ್-ಛಾನ್ಸಲರ್

ಅರಿಕೆ

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಹೆರಿಗೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಹಾಯಗಳು ದೊರಕುವ ಅವಕಾಶವು ಇತರ ದೇಶಗಳಷ್ಟು ಮುಂದುವರೆದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಅವರು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾಗಿರುವಾಗ, ಹೆರಿಗೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಬಾಣಂತಿಯರಾಗಿರುವಾಗ, ಆಚರಿಸಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಕೊಡಲೂ ಸಹ ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶಗಳಿಲ್ಲ. ಗರ್ಭಿಣಿಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಈ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಅವರು ಮತ್ತು ಅವರ ಸಂತಾನವು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಲು ಹೆಚ್ಚು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡುವುದೆ ಈ ಕೈಹೊತ್ತಗೆಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ಈ ಕೈಹೊತ್ತಗೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಅಕ್ಕತಂಗಿಯರು ಆದಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆಯುವರೆಂದು ನಮ್ಮ ಆಶಯ.

ಈ ಕೈಹೊತ್ತಗೆಯ ಕರಡುಪ್ರತಿಯ ತಯಾರಿಕೆಯ ಹೊಣೆಯನ್ನು ಹೊತ್ತ ಶ್ರೀಮತಿ ಸೀತಾಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣ ಅವರಿಗೂ ಮತ್ತು ಕರಡುಪ್ರತಿಯನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಟ್ಟು ಉಪಕಾರ ಮಾಡಿದ ಶ್ರೀ ಎ. ಸುಬ್ಬರಾಯಚಾರ್ಯರವರಿಗೂ ನಾವು ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿರುವೆವು.

ಗ್ರಂಥಕರ್ತರು

ವಿಷಯಸೂಚಿಕೆ

			ಪುಟ
೧	ಸ್ತ್ರೀ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ	....	೧
೨	ಗರ್ಭಿಣಿಯ ರಕ್ಷಣೆ	....	೭
೩	ಜೀವೋತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆ	....	೧೪
೪	ತಂದೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿ	....	೨೬
೫	ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಆರೋಗ್ಯ	....	೩೧
೬	ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಕೆಲವು ತೊಂದರೆಗಳು	....	೪೦
೭	ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಕೆಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು	....	೪೬
೮	ಶಿಶುವಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅಣಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು	....	೫೪
೯	ಪ್ರಸವ	....	೬೧
೧೦	ಪ್ರಸವವಾದ ಬಳಿಕ	....	೬೭
೧೧	ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಶಿಶುಪಾಲನೆ	....	೭೨

ಗರ್ಭಿಣಿ ಮತ್ತು ಶಿಶುಸಂರಕ್ಷಣೆ

೧. ಸ್ತ್ರೀ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ

ಸ್ತ್ರೀ ಜನನೇಂದ್ರಿಯವು ನಾಲ್ಕು ಭಾಗಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ :

೧. ಯೋನಿ
೨. ಗರ್ಭಕೋಶ
೩. ಅಂಡಾಣುವಾಹಿನಿಗಳು
೪. ಅಂಡಾಶಯ

ಯೋನಿ : ಇದು ತೆಳುವಾದ ಸ್ನಾಯುಪದರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದುದಾಗಿದೆ. ಈ ಸ್ನಾಯುಪದರಗಳಿಗೆ ಕುಗ್ಗುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ ಮತ್ತು ಇವುಗಳಿಗೆ ಸ್ವತಃ ಹಿಗ್ಗುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಅವುಗಳ ಸಾಧಾರಣ ಸ್ಥಿತಿಯ ಐದರಷ್ಟು ಹಿಗ್ಗಿಸಬಹುದು. ಅಂದರೆ ರಬ್ಬರಿನಂತೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪನ(Elasticity)ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಈ ಸ್ನಾಯುಪದರಗಳು ಯೋನಿಮಾರ್ಗದ ಒಳಪೊರೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿರುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ತೇವವಾಗಿಯೂ ಮೃದುವಾಗಿಯೂ ಇಡಲು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕಂಠದಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ದ್ರವವೂ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋನಿಯು ಸುಮಾರು ಮೂರು ಅಂಗುಲ ಉದ್ದವಿರುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಕೋಶ: ಇದನ್ನು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಬಹುದು. ಮೇಲ್ಭಾಗ(Body of the Uterus) ಮತ್ತು ಕಂಠ. ಗರ್ಭಕೋಶವು ಸುಮಾರು ಮೂರು ಅಂಗುಲ ಉದ್ದವಿರುತ್ತದೆ. ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಅಂಗುಲ ದಪ್ಪವಿರು

ತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮುಂದಿನಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಂಠವು ಒಂದು ಅಂಗುಲದಷ್ಟು ಉದ್ದವಿದ್ದು ಗುಂಡಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ದಪ್ಪ ಒಂದು ಅಂಗುಲ. ಗರ್ಭಕೋಶವು ತ್ರಿಕೋಣಾಕಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಂಠದ ಹೆಚ್ಚು ಭಾಗವು ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಇರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದಕ್ಕೆ ಹೊರದ್ವಾರ ಒಳದ್ವಾರವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಕೋಶವು ಒಳಗಡೆ ಪೊಳ್ಳಾಗಿದೆ. ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ಒಂದು ಒಳಪೊರೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಒಳಪೊರೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಮತ್ತು ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಗರ್ಭಕೋಶದ ಮಾಂಸಖಂಡದ ಎಳೆಗಳ ರಚನೆಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುವುದು ಕೊಂಚ ಆವಶ್ಯಕ. ಏಕೆಂದರೆ, ಪ್ರಸವವನ್ನು ವಿವರಿಸುವಾಗ ಇವುಗಳ ಉಪಯುಕ್ತತೆಯು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದು.

ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕಂಠವು ವರ್ತುಲಾಕಾರದ ಮತ್ತು ಉದ್ದುದ್ದವಾದ ಮಾಂಸದ ಎಳೆಗಳುಳ್ಳದ್ದಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಉಪಯೋಗವೇನೆಂದರೆ ಪ್ರಸವದವರೆಗೂ ಗರ್ಭಕೋಶದ ದ್ವಾರವು ಮುಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಮೇಲ್ಭಾಗವು ಉದ್ದುದ್ದ, ವರ್ತುಲ ಮತ್ತು ಓರೆಯಾದ ಮಾಂಸಖಂಡದ ಎಳೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದುದಾಗಿದೆ. ಈ ಮಾಂಸಖಂಡದ ಎಳೆಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಉಪಯೋಗವು ಮುಂದೆ ಹೇಳಲಾಗುವುದು.

ಅಂಡಾಣುವಾಹಿನಿಗಳು : ಇವು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಎರಡು ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಗೂ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಪೊಟರೆಗೂ ನೇರವಾದ ಸಂಬಂಧವಿರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳು

ವರ್ತುಲಾಕಾರದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳುಳ್ಳವುಗಳಾಗಿವೆ. ಇವು ಗಳಿಗೂ ಒಳಪೊರೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇವು ಬಹುಕಿರಿದಾದ ನಾಳಗಳು. ಆದರೆ ಅಂಡಾಶಯದ ಬಳಿ ಇರುವ ತುದಿಯು ಕೊಂಚ ಅಗಲವಾಗಿ ಹೂವಿನಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅಂಡಾಣುವು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಾಳದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಗರ್ಭನಾಳಗಳ ಒಳಪೊರೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಕೂದಲುಗಳು ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕಡೆಗೇ ಸಾಗಿಸಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವರ್ತುಲಾಕಾರದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಹಿಗ್ಗುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಕುಗ್ಗುವುದರಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಅಂಡಾಶಯಗಳು : ಅಂಡಾಶಯಗಳು ಬಾದಾಮಿಯಾಕಾರದ ಮತ್ತು ಗಾತ್ರದ ಸ್ತ್ರೀಯ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಮುಖ್ಯ ಭಾಗಗಳು. ಇವು ಗರ್ಭನಾಳಗಳ ಕೆಳಗಡೆ ಮತ್ತು ಗರ್ಭ ಕೋಶದ ಎರಡು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಅಂಡಾಶಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಸುಪ್ತ ಅಂಡಾಣುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಅಂಡಾಣುಗಳಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಂದರಂತೆ ಮಾರ್ಪಾಟುಹೊಂದಿ ಗರ್ಭೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ತಯಾರಾಗುತ್ತವೆ. ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಅಂಡಾಣುಗಳೇ ಅಲ್ಲದೆ ನೇರವಾಗಿ ರಕ್ತಗತವಾಗುವ ಎರಡು ವಿಧವಾದ ಗ್ರಂಥಿದ್ರವಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಸಿಕಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮಾಸಿಕಚಕ್ರ : ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ತಿಂಗಳಿಗೊಂದಾವರ್ತಿ ಯೋನಿಯಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ಮೂರರಿಂದ ಐದು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದು

ಅನಂತರ ಕಡಮೆಯಾಗಿ ಸುಮಾರು ಏಳು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಗೊತ್ತಾದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವಾಗುವುದರಿಂದ, ಇದಕ್ಕೆ ಮಾಸಿಕಚಕ್ರವೆಂದು ಹೇಳು ತ್ತಾರೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರು ಗರ್ಭವತಿಯರಾದರೆ ಈ ಮಾಸಿಕವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಶಿಶುವಿನ ಜನನವಾದಮೇಲೆ ಸುಮಾರು ಎರಡು ತಿಂಗಳಿಂದ ಒಂದು ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಮತ್ತೆ ಮಾಸಿಕವು ಆರಂಭ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾಸಿಕವು ಆರಂಭವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಗರ್ಭವತಿಯರಾಗುವುದೂ ಉಂಟು. ಈ ಮಾಸಿಕವು ಏತರಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ.

ಹಿಂದೆಯೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ಅಂಡಾಶಯಗಳಿಗೆ ಎರಡು ಕೆಲಸ ಗಳುಂಟು. ಒಂದು ಅಂಡಾಣು ತಯಾರಿಕೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಈ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ನೇರವಾಗಿ ರಕ್ತಗತವಾಗುವ ದ್ರವದ ತಯಾರಿಕೆ. ಅಂಡಾಶಯದ ಒಳಗಡೆ ಗುಪ್ತವಾಗಿರುವ ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಹೊರತರಬೇಕಾದರೆ ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಅಂಡಾಣುವು ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಜೀವಾಣುಪದರಗಳಿಂದ ಆವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಬೀಜಾಣು ಗಳು ಈ ಪದರಗಳನ್ನು ಭೇದಿಸಿಕೊಂಡು ಅಂಡಾಣುವಿ ನೊಡನೆ ಸೇರಲಾರವು ಮತ್ತು ಅಂಡಾಣುವಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಮಾರ್ಪಾಟುಗಳಾಗಿ ಅದು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಗರ್ಭೋತ್ಪ ತ್ತಿಗೆ ಸಿದ್ಧವಾಗಿ ಅದು ಹೊರಗೆ ಬಂದಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಬೀಜಾಣು ವಿಗೆ ಅದರೊಡನೆ ಸೇರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಅಂಡಾಣುವು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಂದರಂತೆ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಎರಡೂ ಆಗುವು ದುಂಟು. ಈ ಅಂಡಾಣುವು ತಯಾರಾಗುವ ಪರ್ಯಂತರ ಸ್ತ್ರೀಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಮಾರ್ಪಾಟುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ.

ಈಗ ನಾವು ಒಬ್ಬ ಸ್ತ್ರೀಯು ಮಾಸಿಕದ ಮೊದಲನೆಯ ದಿನದಲ್ಲಿರುವಳೆಂದು ತಿಳಿಯೋಣ. ಆಕೆಗೆ ಸುಮಾರು ಏಳು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ಗರ್ಭ ಕೋಶದ ಒಳಪೊರೆಯು ಕಿತ್ತು ತುಂಡುತುಂಡಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಬರುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ಕಡಮೆಯಾದಂತೆಲ್ಲ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಪೊರೆಯು ಕೂಡಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯ ಮೆದುಳಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಒಂದು ದ್ರವವು ನೇರವಾಗಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಈ ದ್ರವವು ಅಂಡಾಶಯಗಳಿಗೆ ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿರುವ ಸಾವಿರಾರು ಅಂಡಾಣುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಅಂಡಾಶಯದ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬರಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂಡಾಣುವಿನ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಜೀವಾಣುಗಳು ಒತ್ತೊತ್ತಾಗಿ ಹರಿದು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳಿಂದ ತಯಾರಾದ ಒಂದು ದ್ರವವು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಈಗ ಅಂಡಾಶಯದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಗುಳ್ಳೆಯು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಗುಳ್ಳೆಯೊಳಗಡೆ ಜೀವಾಣುದ್ರವವೂ ಮತ್ತು ಪೂರ್ಣ ಬೆಳೆದ ಅಂಡಾಣುವೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ದ್ರವವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಬರುವುದರಿಂದ ಗುಳ್ಳೆಯು ಒಡೆದು ಅಂಡಾಣುವು ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಡೆ ಅಂಡಾಣುವು ತಯಾರಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಗರ್ಭ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ನೋಡೋಣ. ಅಂಡಾಣುವಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ಜೀವಾಣುಗಳು ಒಂದು ಬಗೆಯ ದ್ರವವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ

ಶಾಖೋತ್ಪಾದಕ ದ್ರವವೆಂದು ಹೆಸರು. ಈ ದ್ರವದ ಪ್ರಭಾವ ದಿಂದ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಪೊರೆಯು ಮತ್ತಷ್ಟು ಬೆಳೆದು ದಪ್ಪ ವಾಗಿ ಅತಿ ಸಣ್ಣ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಂದ ತುಂಬಿ ಮಕಮಲ್ಲಿನಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಅಂಡಾಣುವು ಹೊರಗೆ ಬಂದಮೇಲೆ ಗುಳ್ಳೆಯು ಸುಕ್ಕಾಗಿ ಬತ್ತಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಗುಳ್ಳೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಣುವಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಇದ್ದ ಜೀವಾಣುಗಳು ಈಗ ಬೇರೆ ತರದ ದ್ರವವನ್ನು ತಯಾರಿಸು ತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಗರ್ಭರಕ್ಷಕದ್ರವವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಈ ದ್ರವವೂ ಸಹ ನೇರವಾಗಿ ರಕ್ತಗತವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಬೇರೊಂದು ಬಗೆಯ ದ್ರವವು ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಗುಳ್ಳೆಯ ಜೀವಾಣುಗಳನ್ನು ಉದ್ರೇಕಿಸುವುದರಿಂದ ಗುಳ್ಳೆಯ ಜೀವಾಣುಗಳು ಗರ್ಭರಕ್ಷಕ ದ್ರವವನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭರಕ್ಷಕ ದ್ರವದ ಕೆಲಸವು ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಪೊರೆಯನ್ನು ಸೇರಿ, ಅಲ್ಲಿಯ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ ರಸವು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಇದು ೧೪ನೇ ದಿನದಿಂದ ೨೮ನೇ ದಿನದವರೆಗೆ ಅಂದರೆ ಮಾಸಿಕವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿನ ದಿನಸದವರೆಗೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟರಲ್ಲಿಯೇ ಗರ್ಭೋತ್ಪತ್ತಿ ಯಾಗದೆ ಇದ್ದರೆ ಆಗ ಈ ದ್ರವವು ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ಕಡಮೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದರೊಡನೆಯೇ ಇದ್ದ ಶಾಖೋತ್ಪಾದಕ ದ್ರವವೂ ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಗರ್ಭಕೋಶವು ಹಿಗ್ಗಲು ಮತ್ತು ಕುಗ್ಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಒಳ ಪೊರೆಯು ಕಿತ್ತುಬಂದು ತುಂಡುತುಂಡಾಗಿ ಹೊರಗೆ ತಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಒಳಪೊರೆಯು ಕಿತ್ತುಬರುವಾಗ ಅದರಲ್ಲಿದ್ದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಕಿತ್ತುಬರುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆಯೇ

ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಮಾಸಿಕವು ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭೋತ್ಪತ್ತಿಯಾದೊಡನೆ ಈ ಮಾಸಿಕಚಕ್ರವು ನಿಂತುಹೋಗುವುದು. ಈ ದ್ರವಗಳ ಮುಖ್ಯ ಕೆಲಸವೇನೆಂದರೆ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಪೊರೆಯನ್ನು ಭ್ರೂಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಾಗಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು. ಭ್ರೂಣವು ಆಗದಿದ್ದರೆ ಆ ಪೊರೆಯಿಂದ ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕಿ ಪುನಃ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು.

೨. ಗರ್ಭಿಣಿಯ ರಕ್ಷಣೆ

ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಗರ್ಭನಿಂತು ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ತಿಂಗಳಾಗುವವರೆಗೂ ತಾವು ಗರ್ಭವತಿಯರಾಗಿದ್ದೇವೆಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಕಷ್ಟ. ನಾಲ್ಕಾರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರಸವಿಸಿದವರಿಗೂ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಾವು ಗರ್ಭವತಿಯರಾಗಿದ್ದೇವೆಂದು ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಹೇಳಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು. ಕೆಲವು ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಗರ್ಭವತಿಯಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ; ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಯಾವ ಚಿಹ್ನೆಗಳೂ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಸ್ತ್ರೀಯು ಒಂದು ಶಿಶುವಿನ ಜನನಕ್ಕಿಂತ ಮತ್ತೊಂದು ಶಿಶುವಿನ ಜನನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿರಬಹುದು. ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಅನುಮಾನ ಬಂದಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಾಸಿಕವಾಗುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಮಾಸಿಕವು ಮೊದಲನೆಯ ಬಾರಿಗೆ ನಿಂತಾಗ ಅವರು ಗರ್ಭವತಿಯರಾಗಿದ್ದಾರೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದು ಅಷ್ಟು ಖಚಿತವಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಅವರು ಗರ್ಭವತಿಯರಾದರೂ

ಸಹ ಮೊದಲನೆಯ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಸಿಕವು ಆಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ಕಡಮೆ ಇರುತ್ತದೆ; ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಾಸಿಕವಾಗಬೇಕಾದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಅಷ್ಟಕ್ಕೇ ನಿಂತುಬಿಡಬಹುದು.

ಮೊದಲನೆಯ ಸಲ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾದರೆ ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುವು. ಆಲಸ್ಯ ಮತ್ತು ನಿದ್ದೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ತನಗಳು ಮತ್ತಷ್ಟು ಪುಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಕೋಪ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ಓಕರಿಕೆ ಮತ್ತು ವಾಂತಿಯಾಗುವುದು. ಬಾಯಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿ ನೀರು ಬರುವುದು. ಈ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕೆಲವರಿಗೆ ಪ್ರತಿಸಲ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾದಾಗಲೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಈ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಬಹಳ ಮಂದಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಮೊದಲನೆಯ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುವು. ಇದರಿಂದ ಗಾಬರಿಯಾಗಬೇಕಾದುದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಶಿಶುವಿನ ಅನುಕೂಲತೆಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ದೇಹವು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ್ದರಿಂದ ಆಗುವ ಮಾರ್ಪಾಟುಗಳು.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸ್ತ್ರೀಗೂ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ ವಾಂತಿಯಾಗಿಯೇ ತೀರಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ, ಕ್ರಮವಾದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ಸಂತೋಷಕರವಾದ ವಾತಾವರಣ ಇವುಗಳಿಂದ ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಆದಷ್ಟು ಜಾಗ್ರತೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ನೋಡಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಅದು ಸಹ ಗೊತ್ತಾದ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಬಹಳ ಉಪಯೋಗವುಂಟು.

ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದನ್ನು ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಮುಂದೂಡಬಾರದು. ಇದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳುಂಟು. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ನಿಜವಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾಗಿದ್ದಾರೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಭ್ರೂಣವು ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆಯೋ ಅಥವಾ ಅಂಡಾಣುವಾಹಿನಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದೆಯೋ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು. ಭ್ರೂಣವು ಅಂಡಾಣುವಾಹಿನಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವುದು ಬಹಳ ಅಪೂರ್ವವಾದರೂ ಅದು ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಅಪಾಯಕರ. ಅನೀಮಿಯಾ ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿದ್ದರೆ ಅಪಾಯ ಒದಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆಯೇ ವೈದ್ಯರು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸುವರು. ಆಗಾಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರಿಂದಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಯವರಿಂದ ನಿಯಮಿತರಾದ ಧಾತ್ರಿಗಳಿಂದಾಗಲೀ ಪರೀಕ್ಷೆಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಮತ್ತು ಶಿಶುವಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಶಿಶುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಎರಡನ್ನೂ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ತಿಳವಳಿಕೆಯು ಬರುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯರು ಏನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ? : ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ವೈದ್ಯರ ಪರೀಕ್ಷೆಯೆಂದರೆ ನಾಚಿಕೆ ಮತ್ತು ಭಯ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅವರು ಎಂದೂ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ವೈದ್ಯಪರೀಕ್ಷೆ ಎಂದರೆ ಏನು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ಬಹು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಗರ್ಭವತಿಯರಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗದಂತೆಯೇ ಪರೀಕ್ಷೆಮಾಡುತ್ತಾರೆ

ಮೊದಲು ವೈದ್ಯರಾಗಲೀ ಧಾತ್ರಿಯಾಗಲೀ ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ತಾಯಿತಂದೆಗಳ ಮತ್ತು ಪತಿಯ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ವಿಚಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಿಂದಿನ ಪ್ರಸವಗಳ ವಿವರಣೆ, ಗರ್ಭಪಾತ

ಗಳ ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಶಿಶುಗಳು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಇದ್ದ ಸ್ಥಿತಿ ಇವುಗಳನ್ನು ವಿಚಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲನೆಯ ಮಾಸಿಕ, ಗರ್ಭವು ನಿಂತಾಗ ಆದ ಮಾಸಿಕ ಇವುಗಳ ವಿವರಣೆಯನ್ನೂ ಸಹ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಮುಂತಾದ ವಿವರಣೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ಪುಟದಲ್ಲಿ ಅವರ ಹೆಸರಿನ ಕೆಳಗೆ ಬರೆದಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಮುಂದೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ತೋರಿಸಿದಾಗ ಹಿಂದಿನ ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿಗೂ ಈಗಿನ ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿಗೂ ತಾರತಮ್ಯವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಆರೋಗ್ಯವು ಸಮಂಜಸವಾಗಿಲ್ಲದೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆನಂತರ ಧಾತ್ರಿಯು ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಮೂತ್ರವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಇದರಿಂದ ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತವೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಅಂತೆಯೇ ವೈದ್ಯರೂ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಎತ್ತರ, ತೂಕ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಗಂಟಲು, ಸ್ತನ ಮತ್ತು ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಇವುಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಅನಂತರ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಬಳಿಕ ವೈದ್ಯರು ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಕೊಳವೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟು ಬೆಳಕಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಯೋನಿ, ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಬಾಯಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಿಳುಪು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೊಕ್ಕೆ ಮುಂತಾದವು ಇದ್ದರೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಬಳಿಕ ವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ಎರಡು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಯೋನಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಮತ್ತೊಂದು ಕೈಯನ್ನು

ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲಿರಿಸಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಅಳತೆಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳಾಗುವವರೆಗೂ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲಿನಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಅಳತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಇದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಕೆಲವು ಅಳತೆಗಳನ್ನು ಸಹ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಮೂಳೆಗಳಿಂದ ಸುತ್ತುವರಿಯಲ್ಪಟ್ಟ ಜನನಮಾರ್ಗವು ಶಿಶುವು ಸುಖವಾಗಿ ಹೊರಬರಲು ತಕ್ಕುದಾಗಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೂ ಜನನಮಾರ್ಗವು ಸರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಕೀಲುಗಳು ಡೊಂಕಾಗಿ ಪ್ರಸವಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇಂತಹವರಲ್ಲಿಯೂ ಮೊದಲನೆಯ ಬಾರಿಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದವರಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಅಳತೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ವೈದ್ಯರು ಮೊದಲನೆಯ ಸಲ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಭೇಟಿಕೊಟ್ಟಾಗ ಕೈಯ ರಕ್ತನಾಳದಿಂದ ಕೊಂಚ ರಕ್ತ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಈ ರಕ್ತವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅನೀಮಿಯಾ ಅಥವಾ ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿದ್ದರೆ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಶೇಷವಾದ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ವೈದ್ಯರು ರಕ್ತವನ್ನು ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಸಲ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಒಂದೇ ಸಲ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮೇಹಸಂಬಂಧವಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿದ್ದರೆ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮುಂದೆ ಬರಬಹುದಾದ ಅಕಾಲಪ್ರಸವ, ಶಿಶುಮರಣ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಮುಗಿದಮೇಲೆ ವೈದ್ಯರಾಗಲಿ, ಧಾತ್ರಿಯಾಗಲಿ, ಆಹಾರ, ನಿದ್ರೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಉಡುಪು ಮುಂತಾದುವುಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತಸಲಹೆ ಕೊಡುವುದಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಯಾವಾಗ ಭೇಟಿಯಾಗಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯು ಮೊದಲನೆಯ ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ತಿಂಗಳಿಗೊಂದು ಬಾರಿಯೂ, ಬಳಿಕ ಎರಡು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಪಕ್ಷಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿಯೂ, ಕೊನೆಯ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ವಾರಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿಯೂ ವೈದ್ಯರನ್ನು ನೋಡಬೇಕು. ಮರು ಭೇಟಿಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತೆ ಇಷ್ಟು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯ ಕೇಳಿ, ತೂಕ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ಶಿಶುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾತ್ರ ಮಾಡುವರು.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ತಮಗೆ ತೋರುವ ಎಲ್ಲ ಸಂದೇಹಗಳನ್ನೂ ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಹೋದಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವುಗಳನ್ನು ಬರೆದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹೇಳುವುದು ಮತ್ತೂ ಉತ್ತಮ.

ಪ್ರಸವವಾಗುವುದು ಯಾವಾಗ : ಶಿಶುವು ಜನಿಸುವುದು ಯಾವಾಗ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಹೇಳುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಕಂಡುಹಿಡಿದರೆ ಅವರು ವೈದ್ಯರ ಮತ್ತು ತಾಯಂದಿರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕೃತಜ್ಞತೆಗೆ ಪಾತ್ರರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ಗುಟ್ಟನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿಯು ತನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದೆ. ನಾವು ಕೇವಲ ಊಹಿಸುವುದು.

ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ ದಿನದಿಂದ

ಜನನವಾಗುವವರೆಗೆ ೨೮೦ ದಿನಗಳಾಗುವುವು. ಆದರೆ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ದಿನವನ್ನು ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟವಾದುದರಿಂದ ವೈದ್ಯರು ಜನನ ಕಾಲವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಒಂದು ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಇದೇನೆಂದರೆ, ಕೊನೆಯ ಮಾಸಿಕವು ಮೊದಲಾದಂದಿನಿಂದ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರಿನಲ್ಲಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳುಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಣಿಸಿ ಬಳಿಕ ಅದಕ್ಕೆ ಏಳು ದಿನಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಜನನದ ದಿನವನ್ನು ಗೊತ್ತುಮಾಡಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕೊನೆಯ ಮಾಸಿಕವು ಫೆಬ್ರುವರಿ ೧೦ನೇ ತಾರೀಖು ಆದರೆ, ಇದಕ್ಕೆ ಏಳು ದಿನಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಜನನವು ನವೆಂಬರ್ ೧೭ನೇ ತಾರೀಖಿಗೆ ಆಗಬಹುದು; ಅಥವಾ ಈ ತಾರೀಖಿನಿಂದ ಒಂದು ವಾರ ಹಿಂದಕ್ಕಾಗಲಿ ಮುಂದಕ್ಕಾಗಲಿ ಜನನವಾಗಬಹುದು. ಇದು ಬರಿಯ ಊಹೆಯೇ ಹೊರತು ನಿಶ್ಚಯದ ಮಾತಲ್ಲ.

ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದರೆ ಬಹಳ ಅನುಕೂಲವೆಂದು ತಿಳಿದು, ವಯಸ್ಸಾಗಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದರೆ ಬಹಳ ಅಧೈರ್ಯಪಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಸವವು ಸುಲಭವೆಂದು ಬಹಳ ಮಂದಿ ವೈದ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಿದ್ದರೂ ಎಷ್ಟೋ ಮಂದಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ನಲವತ್ತು ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೂ ಸುಖಪ್ರಸವವಾಗುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಸಹಾಯಗಳಿದ್ದರೆ ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೂ ಸಹ ಸುಖಪ್ರಸವವಾಗುವುದು.

೩. ಜೀವೋತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಅಂಡಾಣು ಮತ್ತು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಮ್ಮಿಳನದಿಂದ ಗರ್ಭೋತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ಶಿಶುವು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಜೀವಾಣುವು (ಅಂಡಾಣು) ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಜೀವಾಣುಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ದೊಡ್ಡದು. ಇದನ್ನು ಬರಿ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಕಾಣಬಹುದು. ಆದರೆ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಿನಿಯ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ನೋಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂಡಾಣುವು ಗುಂಡಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಂದು ಹೊರಪೊರೆಯಿಂದ ಆವೃತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹೊರ ಪೊರೆಯು ಪ್ರಾಣಬಿಂದು ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ದ್ರವವನ್ನು ಆವರಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ವೀರ್ಯಾಣುವು ಇನ್ನೂ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ತಲೆ, ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಬಾಲ ಇರುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯಾಣುವು ತನ್ನ ಬಾಲದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವೀರ್ಯಾಣುವೇ ಮುಂದುವರಿದು ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಸಂಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಂಡಾಣುವು ಗುಳ್ಳೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬಂದಮೇಲೆ ಅಂಡಾಣುವಾಹಿನಿಯು ಅಗಲವಾದ ತುದಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅಂಡಾಣುವಾಹಿನಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಕೂದಲಿನಂತಿರುವ ತಂತುಗಳು ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಗರ್ಭಾಶಯದ ಕಡೆಗೆ ತಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಂಡಾಣುವಾಹಿನಿಯ ವರ್ತುಲಾಕಾರದ ಮಾಂಸಖಂಡದ ಎಳೆಗಳು ತಮ್ಮ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಕುಗ್ಗುವಿಕೆಯಿಂದ ಈ ತಳ್ಳುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೀಜಾಣುವು ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಸಂಧಿಸಿ ಜೀವೋತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದು ಅಂಡಾಣುವಾಹಿನಿಯಲ್ಲಿಯೆ.

ಪ್ರತಿ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿಯೂ ಕೋಟ್ಯಂತರ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಯೋನಿಯನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಗರ್ಭಾಶಯದ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಅಂಡಾಣುವಾಹಿನಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಇವು ಅಂಡಾಣುವಾಹಿನಿಯನ್ನು ಸಂಭೋಗವಾದ ಒಂದು ಅಥವಾ ಒಂದೂವರೆ ಘಂಟೆಗಳೊಳಗಾಗಿ ತಲಪುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರೆ ಆಗ ಜೀವೋತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ವೀರ್ಯಾಣುವು ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಾಶಹೊಂದುತ್ತವೆ. ವೀರ್ಯಾಣುವು ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ ಅದರ ಹೊರಪೊರೆಯನ್ನು ಕೊರೆದುಕೊಂಡು ಒಳಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅದರ ಬಾಲವು ಬಿದ್ದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಬಳಿಕ ಅದು ಪೌಷ್ಟಿಕದ್ರವವನ್ನು ಹಾದುಹೋಗಿ ಪ್ರಾಣ ಬಿಂದುವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಆಗಲೇ ಜೀವೋತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದು, ಗರ್ಭೋತ್ಪತ್ತಿಯು ಇಂತಿಷ್ಟೇ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಆಯಿತೆಂದು ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ನಮಗೆ ತಿಳಿಯದಂತೆಯೇ ಭ್ರೂಣವು ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ವಾರ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಭ್ರೂಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆ : ವೀರ್ಯಾಣುವಾಗಲಿ, ಅಂಡಾಣುವಾಗಲಿ ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಶಿಶುವಾಗಲಾರದು. ಇವೆರಡು ಸೇರುವುದರಿಂದ ಜೀವೋತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ; ಮತ್ತು ಇದು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಬಂದಂತೆಲ್ಲ ಶಿಶುವಿನ ರೂಪರೇಖೆಯನ್ನು ತಾಳುತ್ತದೆ.

ಪಿಂಡಾಣುವು (Fertilised Ovum) ಮೊದಲು ಒಂದೇ ಜೀವಾಣುವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಳಿಕ ಎರಡು ಭಾಗವಾಗಿ, ಆನಂತರ ನಾಲ್ಕು ಭಾಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ನಾಲ್ಕು ಭಾಗಗಳು ೮, ೧೬, ೩೨ ಭಾಗಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿ ವಿಭಾಗವಾಗುವುದು ಜೀವವಿರುವ

ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆಯಾದರೂ ಜೀವನದ ಮೊದಲಿನಲ್ಲಿ ಬಹು ಬೇಗ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಸಲ್ಪ ಅವಳಿಮಕ್ಕಳ ವಿಷಯ ಹೇಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಅವಳಿಮಕ್ಕಳು, ಮೂರು ಮಕ್ಕಳು, ನಾಲ್ಕು ಮಕ್ಕಳು ಇವುಗಳು ಆಗಬೇಕಾದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ವಿಧದಲ್ಲಿ. ಒಂದು ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಅಂಡಾಣುಗಳು ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಸೇರಿದರೆ ಆಗ ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳು ಆಗುತ್ತವೆ. ಅದರೆ ಈ ಮಕ್ಕಳುಗಳೆಲ್ಲ ಒಂದೇ ತಾಯಿ ತಂದೆಗಳ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಅಂದರೆ ಅಣ್ಣ ತಮ್ಮಂದಿ ರಂತೆ ಇರುವುದೇ ವಿನಾ ರೂಪ ಬುದ್ಧಿ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಎರಡನೆಯ ತರದ ಅವಳಿಗಳು ರೂಪ, ಬುದ್ಧಿ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಇನ್ನೊಂದರ ಪಡಿಯಚ್ಚಿನಂತಿರುವ ತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ ಒಂದೇ ವೀರ್ಯಾಣುವು ಎರಡು ಭಾಗವಾದಾಗ ಆ ಎರಡು ಭಾಗಗಳು ಕಾರಣಾಂತರ ಗಳಿಂದ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಎರಡು ದೇಹಗಳಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಇವು ಒಂದರ ಪಡಿಯಚ್ಚಿನಂತೆ ಇನ್ನೊಂದು ಇರುತ್ತವೆ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಶಿಶುಗಳು ಹೆಣ್ಣು ಮತ್ತು ಗಂಡುಗಳಿರಬಹುದು. ಅದರೆ ಒಂದೇ ವೀರ್ಯಾಣುವಿನಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾದ ಶಿಶುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಗಿ ಒಂದೇ ಲಿಂಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿರುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಎರಡೂ ಹೆಣ್ಣು ಅಥವಾ ಎರಡು ಗಂಡುಮಕ್ಕಳಾಗುತ್ತವೆ.

ಗರ್ಭೋತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಮೊದಲ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ತ್ರೀ ಅಂಡಾಣುವಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕದ್ರವ ದಿಂದ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಆಹಾರವು ಮುಗಿಯುವ ವೇಳೆಗೆ

ಇದು ಅಂಡಾಣುವಾಹಿನಿಯಿಂದ ಸರಿದು ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ಬಂದು ಸೇರುವುದು. ಈ ಪ್ರಯಾಣಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ಮೂರರಿಂದ ಐದು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವುದು. ಬಳಿಕ ಇದು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಪೊರೆಯಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಆಗ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳು ಒದಗಲು ಅನುಕೂಲ ವಾಗುತ್ತದೆ.

ಎರಡನೆಯ ವಾರದಲ್ಲಿ ಎಂದರೆ ಸುಮಾರು ೮-೧೦ ದಿನಗಳ ಬಳಿಕ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಪೊರೆಯು ಹೋಗಿ ಅದರ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬೆರಳುಗಳಂತಿರುವ ಜೀವಾಣುಗಳ ಪೊರೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಪಿಂಡಾಣುವು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಪೊರೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯ ವಾರದಲ್ಲಿ ಪಿಂಡಾಣುವು ಅನೇಕ ಭಾಗಗಳಾಗಿ ಜೀವಾಣುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಒಂದು ಉಂಡೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜೀವಾಣುಗಳು ಮಾರ್ಪಾಟುಹೊಂದಿ ಮೂರು ತರಹದ ಜೀವಾಣುಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಒಂದನೆಯ ಗುಂಪು ಮುಂದಿನ ಶಿಶು ವಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯ ಗುಂಪು ಪೋಷಕಚಕ್ರವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮೂರನೆಯ ಗುಂಪು ಗರ್ಭರಕ್ಷಕ ಪೊರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂರನೆಯ ವಾರದಲ್ಲಿ ಶಿಶುವಾಗುವಂತಹ ಜೀವಾಣುಗಳು ಒಂದು ಚಪ್ಪಟೆಯಾದ ಚದರದಂತಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಬರಿಯ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಣಬಹುದು. ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯ ಅವಯವಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುವುವು. ತಲೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಭಾಗವು ಬಹಳ ಬೇಗ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಅದರಮೇಲೆ ಕಣ್ಣು ಗಳಿರುವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ತಗ್ಗುಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ನಾಲ್ಕನೆಯ ವಾರದಲ್ಲಿ ಶಿಶುವು ಕೊಂಚ ಬೇಗಬೇಗನೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ವಾರದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಆರನೆಯ ಒಂದು

ಅಂಗುಲದಷ್ಟು ಉದ್ದವಿರುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಒಳಗಿನ ಅವಯವಗಳು ಎಂದರೆ ಹೃದಯ, ಪಿತ್ತಕೋಶ, ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಇವು ಬೆಳೆಯಲು ಮೊದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಹೃದಯವು ಚಲಿಸಲು ಮೊದಲಾಗುತ್ತದೆಯಾದರೂ ಶಬ್ದವು ಕೇಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಾಲ್ಕನೆಯ ವಾರದ ಕೊನೆಯ ವೇಳೆಗೆ ಅಂದರೆ ಹಿಂದಿನ ಮಾಸಿಕದಿಂದ ಆರನೆಯ ವಾರದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಸಿಕವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದರಿಂದ ಬಹುಶಃ ಗರ್ಭವತಿಯಾಗಿರುವರೆಂದು ಊಹಿಸಬಹುದು.

ಐದನೆಯ ವಾರದಲ್ಲಿ ಶಿಶುವು ಒಂದು ಬಿಲ್ಲಿನಾಕಾರವಾಗಿ ಬಗ್ಗಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಗಳು ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ತಲೆಯು ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗಿಂತ ಬೇಗ ಬೇಗ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕೈಕಾಲುಗಳು ಕಾಣಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.

ಆರನೆಯ ವಾರದಲ್ಲಿ ಶಿಶುವು ಸುಮಾರು ಅರ್ಧ ಅಂಗುಲ ಉದ್ದವಿರುತ್ತದೆ. ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ, ಬಲೆಯಂತಿರುವ ಬೆರಳುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಒಳಗಿನ ಅವಯುವಗಳು ಬೇಗ ಬೇಗ ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯು ದಪ್ಪವಾಗುತ್ತದೆ.

ಏಳನೆಯ ವಾರದಲ್ಲಿ ಮುಖವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಿವಿಗಳು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುರೆಪ್ಪೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಒಳಗಿನ ಅವಯುವಗಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ.

ಎಂಟನೆಯ ವಾರದಿಂದ ಗರ್ಭರಕ್ಷಕ ಪೊರೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಕ ಚಕ್ರವು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭರಕ್ಷಕ ಪೊರೆಯು ಒಂದು ಚೀಲದಂತಿದ್ದು ಅದರಲ್ಲಿರುವ ದ್ರವದಲ್ಲಿ ಶಿಶುವು ತೇಲಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಕೈಕಾಲು ಹರಳುಗಳ ಸಂದಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೊರೆಯು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮೈಯಿನ ಚರ್ಮವು

ಪಾರದರ್ಶಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೂರನೆಯ ತಿಂಗಳ ಕೊನೆಗೆ ಶಿಶುವು ಸುಮಾರು ೨ ೧/೨ ಅಂಗುಲ ಉದ್ದವಿದ್ದು ಅರ್ಧ ಔನ್ಸ್ ತೂಕವಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ತಾಯಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯು ದಪ್ಪಗಾದಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ.

ನಾಲ್ಕನೆಯ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಶಿಶುವಿನ ಕೈ,ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳು ಬೆಳೆದು ಉಗುರುಗಳು ಸಹ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಶರೀರವು ಬಗ್ಗಿದ್ದರೂ ತಲೆಯು ನೆಟ್ಟಗಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯಲು ಮೊದಲಾಗಿ, ಹಲ್ಲುಗಳು ಒಸಡಿನಲ್ಲಿ ಅಂಕುರಿಸುತ್ತವೆ. ಹದಿನಾರನೆಯ ವಾರದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಶಿಶುವು ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಐದಂಗುಲ ಉದ್ದವಿದ್ದು ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕು ಔನ್ಸ್ ತೂಕವಿರುತ್ತದೆ. ಶಿಶುವಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಹಿಗ್ಗಲು ಮತ್ತು ಕುಗ್ಗಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ತಾಯಿಗೆ ಶಿಶುವಿನ ಚಲನವಲನಗಳು ಗೊತ್ತಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಹೀಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದು ಬಹಳ ವಿರಳ.

ಐದನೆಯ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಶಿಶುವಿನ ಹೃದಯದ ಬಡಿತವು ಕೇಳಲು ಮೊದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಗೆ ಶಿಶುವಿನ ಚಲನವಲನಗಳು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತವೆ. ಇಪ್ಪತ್ತನೆಯ ವಾರದಲ್ಲಿ ಶಿಶುವು ಸುಮಾರು ಎಂಟು ಅಂಗುಲ ಉದ್ದವಿದ್ದು ೧೦ ೧/೨ ಔನ್ಸ್ ತೂಕವಿರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಇತರರಿಗೆ ಕಾಣಿಸುವಷ್ಟು ದಪ್ಪವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೊನೆಯ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶವು ಬೇಗಬೇಗನೆ ಬೆಳೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿಶುವಿನ ಶರೀರವು ಸಹ ಬೇಗ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಎಂಟನೆಯ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಶಿಶುವಿನ ಚರ್ಮವು ಕೆಂಪಗಿದ್ದು ಸುಕ್ಕು ಸುಕ್ಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಯ ಎರಡು ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಮೇದಸ್ಸು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಆಗ

ಶಿಶುವು ಗುಂಡಗೆ ಮೃದುವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆರನೆಯ ತಿಂಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಶಿಶುವಿನ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಬಿಳಿಯ ಅಂಟು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಶಿಶುವಿನ ಚಲನವಲನಗಳು ಚುರುಕಾಗಿದ್ದು ತಾಯಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಪಕ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಗುದ್ದಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿಶುವು ತನ್ನ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಆಗಾಗ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸುಮಾರು ಏಳನೆಯ ತಿಂಗಳಿನ ವೇಳೆಗೆ ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಶಿಶುವಿನ ಚಲನವಲನಗಳು ಕೆಲವು ಬಾರಿ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರು ಶಿಶುವು ನಿದ್ರಿಸುವುದೇ ಕಾರಣವೆಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ.

೨೮ನೆಯ ವಾರದ ಒಳಗೆ ಜನಿಸಿದ ಶಿಶುಗಳು ಜೀವಿಸುವುದು ವಿರಳ. ಏಕೆಂದರೆ ಶಿಶುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಶಿಶುವು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಜೀವಿಸುವಷ್ಟು ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಒಂಬತ್ತನೆಯ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಶಿಶುವಿನ ಮೈಮೇಲಿನ ಅಂಟು ಹೋಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಶಿಶುವಿನ ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣವು ಕಂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ತುಂಬು ಬೆಳೆದ ಶಿಶುವಿನ ಸರಾಸರಿ ತೂಕವು ಸುಮಾರು ೬ ೧/೨ ಪೌಂಡು ಇದ್ದು ಉದ್ದವು ೧೯ ಅಂಗುಲ ಇರುತ್ತದೆ. ತಲೆಯಮೇಲೆ ನುಣುಪಾದ ಕೂದಲು ಬೆಳೆದಿರುತ್ತದೆ. ಶಿಶುವು ಹುಟ್ಟಿದ ತಕ್ಷಣ ಅಳುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ಆಡಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಗಂಡು ಶಿಶುಗಳು ಹೆಣ್ಣು ಶಿಶುಗಳಿಗಿಂತ ತೂಕವಿರುತ್ತವೆ.

ತಾಯಿಗೂ, ಶಿಶುವಿಗೂ ಪೋಷಕಚಕ್ರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಮತ್ತಾವ ಸಂಬಂಧವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಪೋಷಕಚಕ್ರದ ಮೂಲಕವಾಗಿಯೇ ಶಿಶುವು ತಾಯಿಯಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು. ಪೋಷಕಚಕ್ರವನ್ನೂ ಶಿಶುವನ್ನೂ ಹೊಕ್ಕಳ

ಬಳ್ಳಿಯು ಕೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಒಂದು ಶುದ್ಧರಕ್ತನಾಳ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಬಳ್ಳಿಯ ಮೂಲಕ ಶಿಶುವಿನ ಮಲಿನ ರಕ್ತವು ಪೋಷಕಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಅದು ಶುದ್ಧಿಯಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಶುದ್ಧರಕ್ತನಾಳದ ಮೂಲಕ ಶಿಶುವಿಗೆ ಮರಳಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಪೋಷಕಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ರಕ್ತಕ್ಕೂ ಶಿಶುವಿನ ರಕ್ತಕ್ಕೂ ನಡುವೆ ಸಣ್ಣ ಪೊರೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವೆರಡು ರಕ್ತಗಳೂ ಎಂದಿಗೂ ಬೆರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿದ್ದು ಶಿಶುವಿನ ವಿಷಪದಾರ್ಥಗಳು ತಾಯಿಯ ರಕ್ತಕ್ಕೂ ತಾಯಿಯ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಶಿಶುವಿನ ರಕ್ತಕ್ಕೂ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಶಿಶುವಿನ ವಿಷಪದಾರ್ಥಗಳು ತಾಯಿಯ ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗ, ಮತ್ತು ಶ್ವಾಶಕೋಶ ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರಗೆ ಹಾಕಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಲೇ ತಾಯಿಗೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು, ಹೃದಯದ ಅಥವಾ ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗಗಳ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದು ಗರ್ಭವತಿಯಾದರೆ, ಮೊದಲೇ ಸೋತಿರುವ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಕೆಲಸವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅದರಿಂದ ತಾಯಿಯ ಜೀವಕ್ಕೇ ಅಪಾಯ ಬರಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಆಗಾಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುವುದು.

ಪೋಷಕಚಕ್ರವನ್ನು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಕಸವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದು ಕಸವೆಂದರೆ ಬೇಡದ ಪದಾರ್ಥವಲ್ಲ. ಶಿಶುವಿಗೆ ಪೋಷಕಪದಾರ್ಥಗಳು ಅದರ ಮೂಲಕವೇ ಒದಗಬೇಕಾದ್ದರಿಂದ ಅದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಗ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅದಕ್ಕೆ ಪೋಷಕಚಕ್ರವೆಂದು ಹೆಸರು.

ಶಿಶುವನ್ನು ಆವರಿಸಿರುವ ರಕ್ಷಕ ಪೊರೆಯು ಚೀಲವು ಪೋಷಕಚಕ್ರದ ಹೊರ ಅಂಚುಗಳಿಂದ ಹೊರಟು ತೆಳ್ಳಗಿನ ಪೊರೆ

ಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂತಹ ಒಂದು ದ್ರವವು ತುಂಬಿ ಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಶಿಶುವು ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ; ತನಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಮ್ಲ ಜನಕವನ್ನೆಲ್ಲಾ ತನ್ನ ತಾಯಿಯಿಂದಲೇ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆದ್ದ ರಿಂದ ಈ ದ್ರವವು ಶಿಶುವಿನ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವ ಸಂದರ್ಭವೇ ಇಲ್ಲ. ಈ ದ್ರವದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಯೋಜನವೂ ಉಂಟು. ಇದು ಶಿಶುವಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮೆತ್ತೆಯಹಾಗಿದ್ದು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಆಗಬಹುದಾದ ಅಪಾಯಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಶಿಶುವಿನ ಅಂಗವೈಕಲ್ಯಗಳು : ಕೆಲವು ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಶಿಶುವು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ಅನುಮಾನಪಡುತ್ತಾರೆ. ಅಂಗವೈಕಲ್ಯದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಶಿಶು ಗಳು ಜನಿಸುವುದು ವಿರಳ. ವೀರ್ಯಾಣು ಅಥವಾ ಅಂಡಾಣು ಗಳಲ್ಲಿರುವ ದೋಷಗಳಿಂದ ಅಂಗವೈಕಲ್ಯವುಂಟಾಗುವುದು. ಈ ರೀತಿಯ ನ್ಯೂನತೆ ಇದ್ದರೆ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಶಿಶುವು ಪೂರ್ತಿ ಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಾರದು. ಬಹುಶಃ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭ ಪಾತವಾಗುತ್ತದೆ.

ತಾಯಿಯು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವಾಗ ಅನುಭವಿಸುವ ಮನೋ ವೈಕಲ್ಪಗಳಿಂದ ಈ ರೀತಿಯಾಗುವುದೆಂದು ಜನರು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಅನುಮಾನಕ್ಕೆ ಸಮರ್ಥನೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ತಾಯಿಯ ಮತ್ತು ಶಿಶುವಿನ ನರಗಳಿಗೆ ನೇರವಾದ ಸಂಬಂಧ ವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ತಾಯಿಯು ಯೋಚಿಸುವ ಅಥವಾ ನೋಡತಕ್ಕ ದೃಶ್ಯಗಳು ಶಿಶುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಪರಿಣಾಮ ವನ್ನೂ ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ವೈಕಲ್ಪಗಳ ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿದಿವೆ. ಕೆಲವು ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭ

ದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಅವಳಿಗೆ ಉಂಟಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಆಗುವುವು, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ನ್ಯೂನತೆಗಳು ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಬಂದವುಗಳು.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಕೆಲವು ಯೋಚನೆಗಳು : ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅನೇಕತರಹದ ಯೋಚನೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಯಾವ ಯೋಚನೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅವರು ಅಕಾರಣವಾಗಿ ಹರ್ಷಚಿತ್ತರಾಗಿಯೂ, ಮತ್ತೊಂದು ವೇಳೆ ಅಕಾರಣವಾಗಿ ಶೀಘ್ರಕೋಪಿಗಳಾಗಿಯೂ ಇರಬಹುದು; ಅಥವಾ ಅಕಾರಣವಾಗಿ ವ್ಯಸನಾಕ್ರಾಂತರಾಗಿ, ಇಲ್ಲವೇ ಭಯಗ್ರಸ್ತರಾಗಿ ಅಥವಾ ಯೋಚನಾಕ್ರಾಂತರಾಗಿರಬಹುದು. ಇದು ನಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಡೆವಳಿಕೆಗೆ ತೀರ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಮಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ತೊಡೆದುಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ.

ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಥಮತಃ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವವರಿಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ, ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ, ಕೆಲವು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆ, ಹಣಕಾಸಿನ ವಿತರಣೆಯ ಯೋಚನೆ ಇವೇ ಈ ತರದ ನಡೆವಳಿಕೆಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು. ಎರಡನೆಯ ಅಥವಾ ಮೂರನೆಯ ಶಿಶುವಾದಾಗ ನಮಗೆ ಇಷ್ಟು ಗಾಬರಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ನಮಗೆ ಇದರ ಅನುಭವ ಆಗಲೇ ಒಂದು ಸಲ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ನಮಗೆ ಮತ್ತೆ ಬರುವ ಕೆಲವು ಸಂಶಯಗಳೆಂದರೆ, ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಸುಖಪ್ರಸವವಾಗುವುದೆ ? ಶಿಶುವು ಸರಿಯಾಗಿದೆಯೆ ? ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಆರೋಗ್ಯವು ಸರಿಯಾಗಿದೆಯೆ, ಇತ್ಯಾದಿ. ,ಮತ್ತೆ

ಕೆಲವರಿಗೆ ಅವರ ಆಕಾರವು ಬಹಳ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ತೋರುವುದು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಯೋಚನೆಗಳು ಅವರಿಗೆ ನಿಜವಾಗಿ ಶಿಶುವಿನ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದೇ ಮತ್ತು ಅವರು ಈ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗೆ ತಯಾರಾಗಿರುವರೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಶಿಶುಗಳು ಬಯಸಿದಾಗ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವು ಬಂದಾಗ ನಾವು ಹೋಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಿದ್ಧರಿರಬೇಕು.

ಶಿಶುವನ್ನು ಬಯಸಿ ಎಲ್ಲಾ ಸಿದ್ಧತೆಯಿಂದ ಇದ್ದಾಗಲೂ ಈ ತರಹದ ಅನುಮಾನಗಳು ಬರುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರು ನಾಚಿಕೆಯಿಂದ ಇದನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ನಾಚಬೇಕಾದ್ದು ಏನೂ ಇಲ್ಲ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ತಮ್ಮ ಶಿಶುವನ್ನು ನೋಡಲು ಆಗದಿರುವುದರಿಂದ ಈ ತರಹದ ಅನುಮಾನಗಳು ಬರುವುದು ಸಹಜ. ಇವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡುವುದರಿಂದ ತೊಂದರೆಗಳುಂಟು. ಇವುಗಳನ್ನು ಆಂಗಿದಾಗ್ಗೆ ಪರಿಹಾರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ದಿನಚರಿಯ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ತೊಡಗಿದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ಬರುವುದೇ ವಿನಾ ಕುಳಿತು ಯೋಚಿಸುವುದರಿಂದ ಯಾವ ಪ್ರಯೋಜನವೂ ಇಲ್ಲ. ಸ್ನೇಹಿತರೊಡನೆ ಸೇರುವುದು, ಗಾಳಿಸಂಚಾರ ಮಾಡುವುದು, ಓದುವುದು ಇವುಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹರ್ಷವಾಗುವುದು. ಸಾಧಾರಣ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಆಯಾಸಕರವಾದ ಕೆಲಸಮಾಡಬಾರದು. ಪ್ರಥಮತಃ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾದಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹಿತೆಯರಿಂದ ಅಥವಾ ಮನೆಯ ಇತರರಿಂದ ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವುದು, ಬಟ್ಟೆ ತೊಡಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಉಪಯುಕ್ತ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳ

ಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಮನಸ್ಸು ಉಲ್ಲಾಸವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಶಿಶುಪಾಲನೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂದೇಹಗಳು ಬಂದರೂ ಜನಾರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಯವರು ನೇಮಿಸಿರುವ ಧಾತ್ರಿಯಿಂದಾಗಲಿ ಅಥವಾ ವೈದ್ಯರು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಏರ್ಪಡಿಸಿರುವ ಭಾಷಣಮಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದಾಗಲಿ ಪರಿಹಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಭಾವೀ ಶಿಶುವು ಗಂಡೋ ಹೆಣ್ಣೋ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಬಹಳ ಕುತೂಹಲವಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಸವಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಇದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಯಾವ ಖಚಿತವಾದ ಮಾರ್ಗವೂ ಇಲ್ಲ. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರು ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಊಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿ ಇನ್ನು ಯಾವುದೂ ಸ್ವತಃಸಿದ್ಧವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಯೋಚನೆಯನ್ನು ಬಿಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಹೆಣ್ಣು ಅಥವಾ ಗಂಡು ಶಿಶುಗಳಾಗುವುದು ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ. ಅತಿಯಾಗಿ ಬಯಸಿ, ಬಯಕೆಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಹೆಣ್ಣಾಗಲಿ ಗಂಡಾಗಲಿ ಹುಟ್ಟಿದರೆ ಆಗ ಅತ್ಯಂತ ಮನೋವ್ಯಥೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ತರಹದ ಅಭಿಲಾಷೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಪಾಲಿಗೆ ಬಂದದ್ದು ಪಂಚಾಮೃತವೆಂದಿರಬೇಕು. ಹೆಣ್ಣು ಏಕೆ ಬೇಕು ? ಅಥವಾ ಗಂಡು ಏಕೆ ಬೇಕು ಎಂದು ದಂಪತಿಗಳು ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿದರೆ, ಎರಡೂ ಒಂದೇ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿಗೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಅದು ಅವರ ಶಿಶು ತಾನೆ ? ಅದು ಯಾವುದಾದರೂ ಅದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ. ಅಂದಮೇಲೆ ಅದರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಯೋಚಿಸಿ ಫಲವೇನು ?

ಶಿಶುವು ಜನಿಸಿ ಸ್ತನ್ಯಪಾನವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದರೆ, ಆಗ ತಾಯಿಗೆ ಆಯಾಸವಾಗುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ತಾಯಿಯಾದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ೨೪ ಘಂಟೆಯೂ ಶಿಶುವಿನ ಯೋಚನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಗ್ನರಾಗಿರಬೇಕಾದುದಿಲ್ಲ. ಅವರ ಪತಿಯೊಡನೆ ಯೋಚಿಸಿ, ಅವರೊಡನೆ ಒಂದೆರಡು ಘಂಟೆಕಾಲ ಶಿಶುವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಿಯವಾದ ಆಟಪಾಟಗಳಲ್ಲಿಯಾಗಲಿ ಸ್ನೇಹಿತೆಯ ರಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯುವುದಾಗಲಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಹರ್ಷ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಸ ಉತ್ಸಾಹ ಬರುತ್ತದೆ. ಪತಿಗೂ ಸಹ ಶಿಶುವಿನಮೇಲೆ ವಿಶೇಷ ಅಭಿಮಾನ ಬರುತ್ತದೆ; ಮತ್ತು ಆತನಿಗೂ ಶಿಶುಪಾಲನೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಂಚ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ; ಶಿಶುವಿಗೂ ಇದು ಉತ್ತಮ.

೪ ತಂದೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿ

ಶಿಶುವಿನ ಜನನ, ಪಾಲನೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ಜವಾ ಬ್ದಾರಿಯು ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೂ ತಂದೆಯು ಕೈಕಟ್ಟಿ ಕೂಡುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೋ ಮಂದಿ ತಂದೆಯರಿಗೆ ಶಿಶುವು ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ, ಏನು ಎನ್ನುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಕುತೂಹಲ ವಿರುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಶಿಶುವನ್ನು ಈ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ತರುವುದೆಂದರೆ ಅದು ಮೊದಲನೆಯದಾಗಲಿ ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕನೆಯದಾಗಲಿ ಇಡೀ ಸಂಸಾರಕ್ಕೇ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವಿಷಯ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪತ್ನಿಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯು ಶಾರೀರಿಕವಾದದ್ದು. ಆದರೆ ಇದು ದಂಪತಿಗಳ

ಜೀವನದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶಿಶುಗಳೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. ಅವುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಾಗಿ ಹಣ, ಕಾಲ ಇವುಗಳ ವಿತರಣೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಯೋಚಿಸ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಶಿಶುವು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸಂತೋಷವನ್ನೂ ಉಲ್ಲಾಸವನ್ನೂ ತರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ತಾಯಿತಂದೆಯರೂ ಈ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಪತ್ನಿಗೆ ಪತಿಯು ಮೊದಲಿಂದಲೂ ಕೊಡುವ ಉತ್ತೇಜನ ಮತ್ತು ಸಹಾಯ ಇವುಗಳು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದುವು. ಆಕೆಯ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಪತಿಯೂ ನೋಡಬೇಕು. ಅವರು ಪತಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಪತ್ನಿಗೆ ಆಕೆಯ ಆಹಾರ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಇವುಗಳ ವಿಷಯ ದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉತ್ತೇಜನ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಆಕೆಗೆ ಪತಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ನಂಬಿಗೆಯಿಂದ ಕೊಡುವವರು ಇನ್ನು ಯಾರೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೋಸಲ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಗರ್ಭಿಣಿ ಯರಾದಾಗ ಕಳೆಗುಂದುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪತಿಯು ಉತ್ತೇಜನ ಕೊಟ್ಟಲ್ಲಿ ದಂಪತಿಗಳು ಅನ್ಯೋನ್ಯವಾಗಿರಲು ಸಂತೋಷವಾಗಿರಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು.

ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಪತಿಯರು ತಮ್ಮ ಪತ್ನಿಯು ಗರ್ಭಿಣಿ ಯಾಗಿರಲಿ ಇಲ್ಲದಿರಲಿ ಆಕೆಯ ಮನೆಗೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರು ಆಕೆಯ ಸಹಾಯಕ್ಕೇ ಕಾಯು ತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ ಕೆಲವು ಕಷ್ಟವಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಆಕೆಯು ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸುಲಭವಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು, ಆಕೆಗೆ ಆಯಾಸವಾಗುವಂತಹುದನ್ನು ಪತಿಯು

ಮಾಡಿದರೆ ಮುಂದೆ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಶಕ್ತಿಮಿಾರಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬಲಹೀನತೆಯುಂಟಾಗಿ ಆಕೆಯು ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುವುದೂ, ಆಗ ಪತಿಯು ಹಣ ವ್ಯಯಮಾಡುವುದೂ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂದೆ ಆಕೆಯು ಪ್ರಸವವಾದಮೇಲೆ ಅವಳಿಗೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬೇಕೇಬೇಕು. ಆಗ ಪತಿಗೆ ಮನೆಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಾರದಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಕಾಯಬೇಕಾಗುವುದು, ಅಥವಾ ಒಂದಕ್ಕೆ ಎರಡರಷ್ಟು ಹಣವು ವ್ಯಯವಾಗುವುದು.

ಅದೇ ಮೊದಲನೆಯ ಶಿಶುವಾದರೆ ಪತ್ನಿಯಂತೆಯೇ ಪತಿಗೂ ಕೆಲವು ಅನುಮಾನಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. "ನಾನು ಒಳ್ಳೆಯ ತಂದೆಯಾಗಬಲ್ಲೆನೆ ? ನನ್ನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬಲ್ಲೆನೆ ?" ಎಂದು. ಈ ತರಹದ ಅನುಮಾನಗಳು ಬಂದಲ್ಲಿ ಪತ್ನಿಯೊಡನೆ ಆಕೆಯ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಯಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಮಕ್ಕಳಿರುವ ಆಪ್ತಸ್ನೇಹಿತರೊಡನೆಯಾಗಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಪತ್ನಿಯು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವಾಗಾಗಲಿ, ಶಿಶುವಿನ ಜನನವಾದ ಮೇಲಾಗಲೀ ಪತಿಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇಸರವನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುವರೆಂದು ಅನುಮಾನ ಬರಬಹುದು. ಆಗ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಯೋಚಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಪತ್ನಿಗೆ ಶಿಶುವಿನಷ್ಟೇ ಪತಿಯೂ ಬೇಕಾದವನೆಂದು ಪತಿಗೇ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ದಂಪತಿಗಳು ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹೇಗೆ ಅನ್ಯೋನ್ಯವಾಗಿರುವರೋ ಹಾಗೆಯೇ ಶಿಶುವಿನ ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅನ್ಯೋನ್ಯವಾಗಿ ವಿಚಾರವಿನಿಮಯ

ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ತಂದೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ಪತಿಗೆ ಬಹಳ ಕಷ್ಟವಾಗಿ ತೋರುವುದಿಲ್ಲ.

ಶಿಶುವಿನ ಜನನವಾದಮೇಲೆ ಪತಿಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಶಿಶುವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಪತಿಯು ಪತ್ನಿಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡಬೇಕು. ಶಿಶುವಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಪ್ರೀತಿಯಂತೆಯೇ ತಂದೆಯ ಪ್ರೀತಿಯ ಆವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಇದೆ. ಶಿಶುವನ್ನು ಆಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಬಹಳ ಸಂತೋಷವಿದೆ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಪತಿಗೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟು.

ಮುಂಗಡೆಯ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯ : ಮುಂಗಡೆಯ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಭಾವೀ ಶಿಶುವಿನ ಆಗಮನವನ್ನು ಕುರಿತು ಹೇಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಶಿಶುವಿನ ಜನನಕ್ಕೆ ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳು ಮುಂದೆ ತಿಳಿಸಿದರೆ ಸಾಕು. ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದ ತಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಕುತೂಹಲವನ್ನು ಕೆರಳಿಸುತ್ತವೆ. ಆಗ ನಿಜವಾದ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಿದಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಬರುವ ಶಿಶುವಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ; ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಭಯಮಿಶ್ರಿತವಾದ ಖೇದ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದೆ ಮುಂದೆ ತಾಯಿಯು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅಗಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯದಲ್ಲಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಮನೆಯಲ್ಲಾಗಲಿ ಕೆಲ ಸಮಯ ಇರಬೇಕಾಗುವುದು. ಈ ವಿಷಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೊದಲೇ ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ ಉತ್ತಮ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವರ ಕುತೂಹಲ ನಿವಾರಣೆಯಾಗದೆ ಮುಂದೆ ಅನೇಕ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸಿ, ಅವರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ತೊಡರುಗಳು ಉಂಟಾಗ

ಬಹುದು. ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ತಾಯಿಯ ಕಾಲವನ್ನೆಲ್ಲಾ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆ ಪುಟ್ಟ ಶಿಶುವಿನಮೇಲೆ ಅಸೂಯೆಯು ಉಂಟಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಶಿಶುವಿಗೆ ತೊಂದರೆಕೊಡುವುವು, ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಅಳುವುವು. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ತಾಯಿಯು ತನ್ನ ಪುಟ್ಟ ಶಿಶುವು ನಿದ್ರಿಸುವಾಗ ಅಥವಾ ತನಗೆ ಬಿಡುವಾದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ತನ್ನ ಇತರ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮುದ್ದಿಸುವುದು. ಅವರೊಡನೆ ಆಟವಾಡುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಅಸೂಯೆಯು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡ ಮಕ್ಕಳಾದರೆ ಶಿಶುವನ್ನು ತೂಗುವುದು, ಅದನ್ನು ಆಡಿಸುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಅವರಿಂದ ಮಾಡಿಸಿದರೆ, ಅವರಿಗೆ ಶಿಶುವು ತಮ್ಮದೆಂಬ ಭಾವನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ಅವರ ಆಟಪಾಟಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗದಂತಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ಕಾಟ, ತೊಂದರೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬಂದು, ಅವರು ಶಿಶುವಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ದ್ವೇಷ ತಾಳಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ತಾಯಿತಂದೆಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳೊಡನೆಯೂ ಒಂದೇ ವಿಧವಾದ ಆದರ ತೋರಿಸಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಪರಿಚಿತವಾದ ಸ್ಥಳವೆಂದರೆ ಮೊದಲೇ ಹೆದರಿಕೆ. ಆದರಲ್ಲೂ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಗಳೆಂದರೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಭಯ. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಗರ್ಭಿಣಿಯು ತಾನು ವೈದ್ಯರನ್ನು ನೋಡಲು ಹೋಗುವಾಗಲೆಲ್ಲಾ ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆ ಸ್ಥಳವು ಪರಿಚಿತವಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಉತ್ತೇಜನ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ತಾಯಂದಿರು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು

ಬೇರೊಬ್ಬರು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಅವರ ಪರಿಚಯವು ಆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಇರಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಸವಕ್ಕೆ ಕೊಂಚ ದಿನ ಮುಂಚೆಯೇ ಅವರನ್ನು ತಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮೇಲು. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಸ್ವಭಾವದ ಪರಿಚಯ ಅವರಿಗುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಮಕ್ಕಳು ಸಹ ಅವರ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲ ವಾಗುವುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಶಿಶುವನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಪ್ರೀತಿಸುವುದು ಸ್ವಭಾವ. ಇದರಿಂದ ಇತರ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬೇಸರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ತಂದೆಯು ಮಕ್ಕಳ ವಿಷಯ ದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿವಹಿಸಿದರೆ ಆಗ ಈ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಅಷ್ಟು ಅವಕಾಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

೫. ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಆರೋಗ್ಯ

ಆಹಾರ: ಶಿಶುವು ತನಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ತನ್ನ ತಾಯಿಯಿಂದ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯು ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಜಾಗರೂಕಳಾಗಿರಬೇಕು. ಶಿಶುವು ಪರಜೀವಿ, ಆದ್ದರಿಂದ ಅದು ತನಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ತನ್ನ ತಾಯಿಯ ದೇಹದಿಂದ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಶಿಶುವು ತನಗೆ ಬೇಕಾದ ಸುಣ್ಣ, ಸಾರಜನಕಪದಾರ್ಥಗಳು, ಕಬ್ಬಿಣ ಇವುಗಳನ್ನು ತನ್ನ ತಾಯಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಡಮೆ ಇದ್ದರೂ ತನಗೆ ಬೇಕಾಗು ವಷ್ಟನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತಾಯಿಯು ತನ್ನ ದೇಹದ ಪೋಷಣೆಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಆಹಾರ

ವನ್ನು ಸೇವಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಾನೂ ಬಲಹೀನಳಾಗುತ್ತಾಳೆಯೆ ವಿನಾ ಶಿಶುವಿನ ಪೋಷಣೆಗೆ ಕಡಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ತಾಯಿಯ ಆಹಾರವು ಗುಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿರಬೇಕೇ ವಿನಾ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವಾಗ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅವರ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಇದ್ದ ತೂಕವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರ ಎತ್ತರ ಮತ್ತು ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ತೂಕವಿದ್ದರೆ ೨೦-೨೫ ಪೌಂಡುಗಳಿಗಿಂತ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಡಮೆ ತೂಕವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಕೊಂಚ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ನೀವು ಹಿಂದೆ ಹೆಚ್ಚು ತೂಕವಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ತೂಕವು ಹೆಚ್ಚಾದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ನಡೆಯಬೇಕು.

ಸಮಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಶಿಶುವಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಹಾರಸತ್ವವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಂದರ್ಯಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತಾಯಿಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳೆಂದರೆ ಸಾರಜನಕಪದಾರ್ಥಗಳು, ಸುಣ್ಣ, ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಅನ್ನಾಂಗಗಳು. ಅಲ್ಲದೆ ಕೆಲವು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಯೋಡಿನ್, ಸುಣ್ಣ ಮತ್ತು ಸಾರಜನಕಪದಾರ್ಥಗಳು ಶರೀರದ ಮತ್ತು ಮೂಳೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ. ಕಬ್ಬಿಣವು ರಕ್ತವೃದ್ಧಿಗೆ ಬೇಕಾದುದು. ಅನ್ನಾಂಗ (Vitamins) ಗಳು ಶರೀರದ ದಿನವಹಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿಟ್ಟಿರಲು ಸಹಾಯಮಾಡುವುವು. ಇದಲ್ಲದೆ ದಿನವಹಿಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ, ಪಿಷ್ಟಪದಾರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು ಮೇದಸ್ಸು ಇವುಗಳು

ಇರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ಶಾಖವನ್ನು ಸಮವಾಗಿಡಲು ಬೇಕಾದ ಶಕ್ತಿಯು ಒದಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಶಿಶುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಇವು ಅಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ತಾಯಿಯ ತೂಕವು ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚು ತ್ತಿದ್ದರೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಕಡಮೆಮಾಡಬಹುದೇ ವಿನಾ ಸಾರಜನಕ್ಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಕಡಮೆಮಾಡ ಬಾರದು.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರು **ಈ** ಕೆಳಗೆ ಕಂಡ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ದಿನವಹಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು :

ಹಾಲು: ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ಅರ್ಧ ಸೇರಿನಷ್ಟು ಹಾಲನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಸಾರ ಜನಕವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸುಣ್ಣವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಹಾಲಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮವಾದ ಆಹಾರವು ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ' ರಿಬೋಫ್ಲೇವಿನ್'' (Riboflavin) ಎಂಬ ಅನ್ನಾಂಶವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಇದು ಉತ್ತಮವಾದುದು. ಹಾಲು ಸೇರದ ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಂದರೆ ಸುಣ್ಣದ ಮಾತ್ರೆಗಳನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಸಾಕೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಇದು ತಪ್ಪು ಭಾವನೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸುಣ್ಣ ಒಂದೇ ಅಲ್ಲದೆ ಸಾರಜನಕಪದಾರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಅನ್ನಾಂಗಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಮಾತ್ರೆಗಳು ಎಂದಿಗೂ ಒದಗಿಸಲಾರವು.

ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ : ಇವುಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಕಿತ್ತಲೆ ಮತ್ತು ಟೊಮೆಟೋ ಇವುಗಳು ಉತ್ತಮ. ಏಕೆಂದರೆ, ಇವು ಗಳಲ್ಲಿ ಅನ್ನಾಂಗವಿರುತ್ತದೆ. ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಸುರು ಸೊಪ್ಪು ಗಳು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇವು ಕಬ್ಬಿಣವನ್ನು ಒದಗಿಸು

ವುದಲ್ಲದೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಅನ್ನಾಂಗಗಳು ಮತ್ತು ಸುಣ್ಣ ಇವುಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ವೀಳೆಯದೆಲೆ ಮತ್ತು ಅಡಿಕೆ ಹಾಕುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ. ಆದರೆ ಜೊತೆಗೆ ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು ಹಾಕುವುದರಿಂದ ದೇಹಾರೋಗ್ಯವು ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಗೆ ಸೊಪ್ಪಿಲ್ಲದೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಮೂರಾವರ್ತಿ ಎಲೆ ಅಡಿಕೆ ಹಾಕು ವುದು ಉತ್ತಮ.

ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಮೀನುಗಳು: ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸು ವುದಾದರೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ಎರಡು ಔನ್ಸಿನಷ್ಟನ್ನು ಸೇವಿಸ ಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಸಾರಜನಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ದೊರೆಯುವುವು

ಕೋಳಿಯ ಮೊಟ್ಟೆ: ದಿನಕ್ಕೆ ಕೊನೆಯ ಪಕ್ಷ ಒಂದು ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನಾದರೂ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಸಾರಜನಕಪದಾರ್ಥಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ತಾಯಿಗೂ ಮತ್ತು ಶಿಶುವಿಗೂ ಬೇಕಾದ ರಕ್ತವೃದ್ಧಿಯಾಗು ತ್ತದೆ.

ಧಾನ್ಯಗಳು: ತೊಗರಿಬೇಳೆ, ಕಡಲೆ, ಹೆಸರು ಇವು ಒಳ್ಳೆಯ ಪುಷ್ಟಿಕರವಾದ ಧಾನ್ಯಗಳು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಅನ್ನಾಂಗಗಳು ಮತ್ತು ಸಾರಜನಕಪದಾರ್ಥಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಪಾಲಿಷ್ ಕೊಟ್ಟ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದ ರಿಂದ್ರ ಪಯೋಜನವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಅನ್ನಾಂಗವೆಲ್ಲವೂ ತೌಡಿನಲ್ಲಿ ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಬತ್ತ ವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಅದರ ಲ್ಲಿರುವ ಅನ್ನಾಂಗವು ಬಹಳಮಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಗೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬೇಯಿಸಿದ ಬತ್ತದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು (ಕುಚ್ಚಲುಅಕ್ಕಿ) ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಬೆಣ್ಣೆ : ಇದರಲ್ಲಿ ' ಎ ' ಮತ್ತು ' ಡಿ ' ಅನ್ನಾಂಗಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ತೂಕವು ಹೆಚ್ಚಾಗದಂತೆ ಇದನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ' ಎ ' ಅನ್ನಾಂಗವನ್ನು ಇತರ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ, ಮೂಲಂಗಿ, ಹಸುರುಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಇವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಪಡೆಯುಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಉಪ ಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಪಾನೀಯಗಳು : ಹೆಚ್ಚು ನೀರನ್ನು ಮತ್ತು ಇತರ ಪಾನೀಯ ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಹಾಲು, ಹಣ್ಣಿನರಸ ಇವುಗಳು ಒಳ್ಳೆಯ ಪಾನೀಯಗಳಾದರೂ ಇವುಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ದಿನಕ್ಕೆ ೪ರಿಂದ ೬ ಗ್ಲಾಸುಗಳಷ್ಟು ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಕಾಫಿ, ಟೀಗಳನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿ ಸಿದರೆ ಕೆಡುಕಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ.

' ಡಿ ' ಅನ್ನಾಂಗ : ಎಷ್ಟೋ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಈ ಅನ್ನಾಂಗದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದೂ ಸಹ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಇದರ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಏಕೆಂದರೆ ಆಗ ಸೂರ್ಯನ ರಶ್ಮಿಯು ಕಡಮೆ ಯಾಗುವುದ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮೀನಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಉಪ ಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಆದರೂ ಮುಂಚೆ ತಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ತೃಪ್ತಿಯಾಗದಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ತೂಕವು

ಸರಿಯಾಗಿ. ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ವೈದ್ಯರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಲ್ಲಿ ಇತರ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಸಿಹಿಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ತೂಕವು ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಹಸಿವು ಕಡಮೆಯಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವು ಕೆಡುವ ಸಂಭವವು ಹೆಚ್ಚು. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ವೈದ್ಯರು ಗರ್ಭಿಣಿಯು ಉಪ್ಪನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದೆಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವು ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೊನೆಗೆ ಸೆಳೆತವು ಬರುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯರು ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ತೂಕವನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯು ತನ್ನ ಹಿಂದಿನ ತೂಕಕ್ಕಿಂತ ೨೦–೨೫ ಪೌಂಡುಗಳಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಬೇಕು. ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅವರ ಪ್ರಸವವು ಸುಲಲಿತವಾಗಿದ್ದು ಬಹು ಬೇಗ ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬಹುದು. ಈ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೂಕಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು? ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಶಿಶುವು ೬ ೧/೨ ಪೌಂಡು ಇರುತ್ತದೆ. ಪೋಷಕಚಕ್ರ ಮತ್ತು ಅದರ ಪೊರೆ ೧ ೧/೨ ಪೌಂಡು, ದೊಡ್ಡದಾದ ಗರ್ಭಕೋಶವು ೩ ಪೌಂಡು ಮತ್ತು ಅದರೊಳಗಿನ ದ್ರವವು ಸುಮಾರು ೨ ಪೌಂಡು ತೂಕವಿರುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಸೇರಿದಲ್ಲಿ ೧೨ ಪೌಂಡು ತೂಕವಾಗುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡದಾದ ಸ್ತನಗಳು ಸಹ ತೂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೀರಿನ ಭಾಗವು ತೂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟು ತೂಕವು ೨೦–೨೫ ಪೌಂಡುಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಧಿಕವಾದರೆ ಆಗ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಸೇರುವುದು. ಪ್ರಸವವಾದಮೇಲೆ ಈ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು ಮತ್ತಷ್ಟು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು.

ಶಿಶುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೂ ತಾಯಿಯು ಸೇರಿಸುವ ಆಹಾರ

ವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ತಮಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಉಡುಪು : ಗರ್ಭವತಿಯರ ಉಡುಪು ಅಂದವಾಗಿರಬೇಕಲ್ಲದೆ, ಸಡಿಲವಾಗಿಯೂ ಹಗುರವಾಗಿಯೂ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಿಯೂ ಇರಬೇಕು. ಸೊಂಟವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಬಿಗಿಯಬಾರದು. ಸ್ತನಗಳು ಭಾರವಾಗುವುದರಿಂದ ಇಳಿಬೀಳುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವುಗಳಿಗೆ ಆಸರೆಯಾಗುವಂತೆ ಒಳರವಕೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು. ಒಳರವಕೆಯನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಬಿಗಿಯಬಾರದು. ಅದರ ಮುಂಭಾಗವು ಬಟ್ಟಲಿನಂತಿದ್ದು ಅದರ ಭುಜಪಟ್ಟಿಗಳು ಅಗಲವಾಗಿರಬೇಕು.

ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳು ಎತ್ತರವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮುಗ್ಗರಿಸುವ ಸಂಭವವು ಹೆಚ್ಚು. ಆದ್ದರಿಂದ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳು ಎತ್ತರವಿರಬಾರದು.

ವ್ಯಾಯಾಮ : ಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮಮಾಡುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಉತ್ತಮ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಇದು ಮತ್ತೂ ನಿಜ. ಅವರಿಗೆ ಆಲಸ್ಯವಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಬೇರಾವ ತೊಂದರೆಯಾಗಲಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ದಿನಚರಿಯಾದ ಮನೆಕೆಲಸ, ತೋಟವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಗಾಳಿಸಂಚಾರ ಹೋಗುವುದು ಇವುಗಳನ್ನು ಎಂದಿನಂತೆ ಆಚರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಬಹಳ ಕಷ್ಟವಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನಾಗಲಿ ಭಾರವನ್ನು ಎತ್ತುವುದಾಗಲಿ ಮಾಡಬಾರದು. ಕೆಲಸಮಾಡುವಾಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಕೆಲಸದ ನಡುವೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ವಿಶ್ರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.

ದಿನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವನ್ನು ಮನೆಯ ಹೊರಗಡೆ ಕಳೆಯಲು

ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಸಂಜೆಯ ವೇಳೆ ಗಾಳಿಯ ಸಂಚಾರ ಹೋಗುವುದು ಉತ್ತಮ. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಯಾಸವಾಗುವ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಕೂಡದು. ಮನೆಯ ಕೆಲಸವೇ ಜಾಸ್ತಿ ಯಾಗಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆಹೋದಾಗ ತಂಪಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಮಿಸುವುದು ಹಿತಕರವಾದುದು.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಮಾಡದೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತಿರಬೇಕೆಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಎಂದಿನಂತೆ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತರಾಗಿರಬೇಕು.

ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ : ಪ್ರತಿ ಗರ್ಭಿಣಿಗೂ ರಾತ್ರಿ ಯಲ್ಲಿ ಎಂಟು ಗಂಟೆ ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಗಂಟೆಯಕಾಲ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬೇಕು. ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಮಾಡ ದಿದ್ದರೂ ಸುಮ್ಮನೆ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುವುದರಿಂದ ಬಹಳ ಉಲ್ಲಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊರಗೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತು ಮಲಗಬೇಕು. ಆಗ ಪಾದ ಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದಲೇ ಕೆಲವು ಕಾರ್ಯಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕಾಲವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಇದರಿಂದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಿಕ್ಕುತ್ತದೆ.

ದಾಂಪತ್ಯಜೀವನ : ಎರಡನೆಯ ಮತ್ತು ಮೂರನೆಯ ಮಾಸಿಕದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದಾಂಪತ್ಯಜೀವನವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ, ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುವ ಸಂಭವವು ಹೆಚ್ಚು. ಪ್ರಸವಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಒಂದೆರಡು ವಾರಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಸವವಾದಮೇಲೆ ೧೦-೧೨ ವಾರಗಳು ದಾಂಪತ್ಯಜೀವನವನ್ನು

ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಡಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಹೊರಗಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಂದ ನಂಜಾಗುವ ಸಂಭವವು ಹೆಚ್ಚು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ರೀತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಆವಶ್ಯಕ.

ಸ್ನಾನ : ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾಗಿರುವಾಗ ಹಿಂದಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಬೆವರು ಬರುವುದು. ಶರೀರದ ಕಶ್ಮಲವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕಲು ಬೆವರುವುದು ಒಂದು ಮಾರ್ಗ. ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವಾಗ ಶಿಶುವಿನ ಕಶ್ಮಲವನ್ನು ಸಹ ಹೊರಗೆ ಹಾಕಬೇಕಾದುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಬೆವರುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಸ್ನಾನಮಾಡುವುದು ಬಹಳ ಆವಶ್ಯಕ. ಇದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಹಳ ಆಹ್ಲಾದಕರ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸ್ತನಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆ : ಒಳ್ಳೆಯ ಬಿಗು ವಾಗಿಲ್ಲದ ಒಳರವಕೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅದರ ತೊಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಚೊಕ್ಕಟ ವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾಲ್ಕನೆಯ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಅವುಗಳಿಂದ ಬರುವ ದ್ರವದಿಂದ ಕೊಂಚ ಕಡಿತವಾಗಬಹುದು. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿ ತೊಳೆದು ವ್ಯಾಸಲೀನನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಇದ ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣವೆ ತಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ವಿಚಾರಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರಯಾಣ : ಮೋಟಾರು ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿ ಆಲಸ್ಯವಾಗುವ ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯ ೨-೩ ತಿಂಗಳು ದೂರಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಬಾರದು. ದೂರಪ್ರಯಾಣದ ತೊಂದರೆ ಏನೆಂದರೆ, ಅದರಿಂದ ಬಹಳ ಆಯಾಸವಾಗುವುದು. ಆದರೂ ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ಕೊಂಚ ಓಡಾಡಲು ಅವಕಾಶವಿದ್ದರೆ ಅಷ್ಟು ಆಯಾಸ ವಾಗಲಾರದು. ತುಂಬುಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಮೋಟಾರಿನ ಅಲು

ಗಾಟದಿಂದ ಬೇಗನೆ ಪ್ರಸವವಾಗುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆರನೆಯ ತಿಂಗಳಾದಮೇಲೆ ದೂರಪ್ರಯಾಣ ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ರೈಲಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಆದರೂ ಹೊರಡುವ ಮೊದಲು ತಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಪ್ರಯಾಣಮಾಡದಿರುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಹಲ್ಲುಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆ : ಸ್ತ್ರೀಯರು ಯಾವಾಗಲೂ ತಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕು. ದಂತವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ತೋರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಇದರಿಂದ ಏನೊಂದು ತೊಂದರೆ ಬಂದರೂ ಅವರು ತಕ್ಷಣವೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಮಾಡಿ ಮುಂದೊದಗಬಹುದಾದ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತಾರೆ.

೬. ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಕೆಲವು ತೊಂದರೆಗಳು

ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾಗುವ ಸಂತೋಷದ ಜೊತೆಗೆ ಕೆಲವು ಅನಾನುಕೂಲತೆಗಳು ಆಗುವುದೂ ಉಂಟು. ಅವುಗಳ ವಿಷಯವಾಗಿ ಅವರು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು ಸುಲಭ.

ನಿದ್ರೆ : ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಮೊದಲನೆಯ ೨-೩ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ನಿದ್ರೆ ಬರಬಹುದು. ಆದರೆ ದಿನಕಳೆದ ಹಾಗೆ ಇದು ತೋರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹರ್ಷವಾಗುವುದು. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾದಾಗ ತಮ್ಮ ಶರೀರವು ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ದುಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರೆ ಬರಬಹುದು. ತಾವು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ನಿದ್ರೆ

ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಇದು ಅಷ್ಟು ತೊಂದರೆಯಾಗಿ ಕಾಣಲಾರದು.

ಅತಿಮೂತ್ರ : ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಮೊದಲನೆಯ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕೊನೆಯ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಮೂತ್ರಕೋಶವು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಮುಂದೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೆಯ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳು ಗರ್ಭ ಕೋಶವು ದಪ್ಪವಾದಾಗ ಅದು ಮೂತ್ರಕೋಶದ ತುದಿಯನ್ನು ಜಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಾದಾಗ ನಿಂತುಹೋಗು ತ್ತದೆ. ಕೊನೆಯ ಒಂದು ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಶಿಶುವು ಹೊರಗೆ ಬರಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಗರ್ಭಕೋಶವು ಹೊಟ್ಟೆಯ ತಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಜಾರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅದು ಅವರ ಮೂತ್ರ ಕೋಶದಮೇಲೆ ಒತ್ತುವುದರಿಂದ ಮತ್ತೆ ಹೆಚ್ಚುಬಾರಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಯಕೆ : ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ತ್ರೀಯ ರಂತೆಯೇ ಇದ್ದರೂ ಅವರಿಗೆ ಬಯಕೆ ಆಗಿಯೇ ತೀರುತ್ತ ದೆಂಬ ಹಿಂದಿನ ನಂಬಿಕೆ ಸುಳ್ಳು. ಈ ಬಯಕೆಯು ಆಹಾರ ಕ್ರಮವು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗಿರದಿದ್ದರೆ ಆಗುವುದು. ಇದೇನೂ ಅತಿಶಯವಲ್ಲ. ಸ್ತ್ರೀಯರು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾಗಲಿ ಆಗದಿರಲಿ ಕೆಲವು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವುದು ಸಹಜ. ಯಾವ ಪದಾರ್ಥದ ಮೇಲಾಗಲಿ ಅತಿ ಆಸೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಪಡೆದು ಅದನ್ನು ತಿನ್ನ ಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ತಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕೇ ಬೇಡವೇ, ಅದರಿಂದ ತೊಂದರೆ ಇದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅವರು

ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಈ ಬಯಕೆಗಳಾಗುವುದು ಅಪೂರ್ವ.

ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿ ನೀರೂರುವುದು : ಕೆಲವರಿಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾದಾಗ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿ ನೀರೂರುವುದು. ಇದು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಕೆಲವು ಸಮಯ ಕಳೆದಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಓಕರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಬದಲು ೫-೬ ಬಾರಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅನುಕೂಲವಾಗಬಹುದು. ಇದು ಹೆಚ್ಚಾದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಓಕರಿಕೆ : ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ. ಅಂತಹವರಿಗೂ ಸರಿಯಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಇಲ್ಲದವರಿಗೂ ಈ ರೀತಿ ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ಓಕರಿಕೆಯಾಗುವುದು. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳಾದಮೇಲೆ ಇದು ತಾನಾಗಿಯೇ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಇದನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯು ಬಹಳ ಆವಶ್ಯಕ. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಓಕರಿಕೆಯಾದರೆ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತು ಮಲಗಿರಬೇಕು. ಎದ್ದಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಏನಾದರೂ ತಿಂಡಿ ತಿಂದು, ಹಲ್ಲು ನಾಲಗೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಓಕರಿಕೆಯೆಂದು ದಿನವೆಲ್ಲಾ ಮಲಗಿರಬಾರದು. ಇದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಒಳ್ಳೆಯ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ, ಬೆಳಗ್ಗೆ ಹಾಸಿಗೆ ಬಿಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವುದು. ಇದರಿಂದ ನಮಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದುದು. ಬಳಿಕ ಸುಮಾರು ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳು ಹಾಗೆಯೇ ಮಲಗಿದ್ದು, ಅನಂತರ ಎದ್ದು ತಮ್ಮ

ದಿನಚರಿಯ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕು. ದ್ರವಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಿಹಿತಿಂಡಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಇದು ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಎದ್ದ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನಮೇಲೆ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರ ಸ್ವೀಕರಿಸ ಬಹುದು. ಯಾವಾಗ ಓಕರಿಕೆಯಾದರೂ ಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತು ಕುಳಿತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಅನಂತರ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕು. ಉಪವಾಸವಿರಬಾರದು. ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹರ್ಷವಾಗಿರಿಸಲು ಯಾವುದಾದರೂ ಕೆಲಸಮಾಡಬೇಕು.

ಮಲಬದ್ಧತೆ : ಬಹಳ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗು ತ್ತಿದ್ದವರಿಗೂ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾದಾಗ ಮಲಬದ್ಧತೆಯು ಸಹಜ. ಇದನ್ನು ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಕ್ರಮ ವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ; ಮತ್ತು ಕ್ಲುಪ್ತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವರಿಗೆ ೨-೩ ದಿನಗಳಿ ಗೊಂದಾವರ್ತಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವ ಪದ್ಧತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರು ವಿರೇಚಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕಾದುದಿಲ್ಲ. ಇವು ಅನುಕೂಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅನಾನುಕೂಲ ಮಾಡುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ಎರಡು ಲೋಟ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ತೊಂದರೆಯಾದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ವಿಚಾರಿಸಿ ಅವರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ : ಜೀರ್ಣಾಂಗದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತ ನಾಳಗಳು ಊದಿಕೊಂಡು ತೊಂದರೆಕೊಡುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೂ ಇದು ಬರಬಹುದು. ಆದರೂ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾದಾಗ ಇದು ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಇದು ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗು

ತ್ತದೆ. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಮುಂಚೆ ಮಲದ್ವಾರಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಸಲೀನನ್ನು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಉತ್ತಮ. ಕೆಲವು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇವು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಂದು ತೊಂದರೆಕೊಡಬಹುದು. ಆಗ ಅವರು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಕೊಂಡು ಮಲಗಿ ತಮ್ಮ ಬೆರಳಿಗೆ ವ್ಯಾಸಲೀನನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಮಲದ್ವಾರದ ಒಳಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಬೇಕು. ಅವುಗಳಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವೇನಾದರೂ ಆದಲ್ಲಿ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಬೇಕು.

ಬೆನ್ನು ನೋವು : ಗರ್ಭಕೋಶವು ಬೆಳೆದಂತೆಲ್ಲಾ ತಮ್ಮ ಬೆನ್ನಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಎಳೆದಂತಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಂಜೆಯ ವೇಳೆಗೆ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಬರಬಹುದು. ಆಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಲ್ಲಿ ಈ ತೊಂದರೆಯು ತಪ್ಪುವುದು.

ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮಲಿನರಕ್ತನಾಳಗಳು ಎದ್ದು ಕಾಣುವುದು : ಇದು ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮಲಿನರಕ್ತನಾಳಗಳು ದಪ್ಪವಾಗುವುದರಿಂದ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಇದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವುದು ; ಕೆಲವರಿಗೆ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾಲಿನ ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಹೊಟ್ಟೆಯ ತಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ದೊಡ್ಡರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ಅಡಚಣೆಯುಂಟಾದಲ್ಲಿ ಕಾಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಉಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶವು ಬೆಳೆದಂತೆಲ್ಲಾ ಈ ಅಡಚಣೆಯುಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ಈ ರೀತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇವು ಬಹಳ ನೋವನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದು ; ಅಥವಾ ಒಡೆದು ರಕ್ತವು ಒಳಗೇ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಬಹುದು ; ಅಥವಾ ಹುಣ್ಣಾಗಬಹುದು. ಇದನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ವಿಚಾರಿಸುವುದು

ಒಳ್ಳೆಯದು. ದಿನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಎತ್ತರದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಮಲಗುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು; ಅಥವಾ ಕಾಲಿಗೆ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಏಳುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪನ (Elastic) ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಇದು ಉತ್ತಮವಾಗುವುದು. ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಒಗೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು; ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಏಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆಯೇ ಹಾಕಬೇಕು. ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹಾಕುವಾಗ ಪಾದಕ್ಕೂ ಒಂದು ಸುತ್ತು ಹಾಕಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಬಹಳ ತೊಂದರೆಯಾದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಪ್ರಸವವಾದಮೇಲೆ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯು ವಾಸಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರು ಇದಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ.

ಯೋನಿಯಿಂದ ದ್ರವವು ಜನಿಸುವುದು : ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಶುವಿನ ಜನನಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತಿರುವುದು. ಯೋನಿದ್ವಾರದ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕಗಳಲ್ಲಿರುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದು ಬಗೆಯ ದ್ರವವನ್ನು ಕೊಂಚ ಕೊಂಚವಾಗಿ ಜಿನುಗಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕಂಠದಲ್ಲಿರುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸಹ ದ್ರವವನ್ನು ಸುರಿಸುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚು ದ್ರವವು ಜಿನುಗುವುದಾಗಲಿ, ಅಥವಾ ನೊರೆ ನೊರೆಯಾದರಾಗಲಿ, ಅಥವಾ ಅದರ ಬಣ್ಣವು ಹಳದಿ ಹಸುರಾಗಿದ್ದರಾಗಲಿ ತಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಕೂಡಲೇ ತಿಳಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ತಡಮಾಡಿದರೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಯೋನಿಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆಯಾದರೂ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಬೇಕು.

ಚರ್ಮದಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು : ತಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯ

ಮೇಲೂ, ಸ್ತನಗಳ ಮೇಲೂ ಕೆಂಪಗೆ ಗೆರೆಗಳು ಕಾಣಬಹುದು. ಇವು ಚರ್ಮವು ಎಳೆಯುವುದರಿಂದ ಆಗುವುದು. ಇವು ಶಿಶುವಿನ ಜನನವಾದಮೇಲೆ ಹೊರಟುಹೋಗುವುವು.

ದಮ್ಮು, ಉಬ್ಬಸ : ಕೊನೆಯ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಮೆಟ್ಟಲುಗಳನ್ನು ಹತ್ತುವಾಗಾಗಲಿ, ಕೊಂಚ ಹೊತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸಮಾಡುವಾಗಾಗಲಿ ಉಸಿರಾಡುವುದು ಕಷ್ಟ ತೋರಿ ಉಬ್ಬಸಬಂದಂತಾಗುವುದು. ಶಿಶುವು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ಎಂದಿನಂತೆ ಉಸಿರಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದು. ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆಯಾದರೆ ತಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಕೂಡಲೇ ತಿಳಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

೭. ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಕೆಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಮುನ್ಸೂಚನೆಗಳು : ಗರ್ಭಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮುನ್ಸೂಚನೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ತಾವು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾಗಿರುವಾಗ ಎಲ್ಲಾ ಮುಂಜಾಗರೂಕತೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಈ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳಾಗುವುದು ಅಸಂಭವ. ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಈ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳೇನೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಮುಖ್ಯವಾದ ಚಿಹ್ನೆಗಳಾವುವೆಂದರೆ :

೧. ಯೋನಿಮಾರ್ಗದಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದು.

೨. ಅತಿಯಾಗಿ ವಾಂತಿಯಾಗುವುದು.

೩. ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿ ತಲೆನೋಯುವುದು.

೪. ಮುಖ, ಕೈಕಾಲುಗಳು ಊದಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

೫. ಕಣ್ಣು ಮಂಜಾಗುವುದು ; ಅಥವಾ ನೋಡುವಾಗ ಕಣ್ಣಿನ ಮುಂದೆ ಚುಕ್ಕಿಗಳು ಕಾಣಿಸಿದಂತಾಗುವುದು.

೬. ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯಾದಾಗ ಉರಿ ಅಥವಾ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

೭. ಚಳಿಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

೮. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಚಳಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

೯. ಜನನವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಯೋನಿಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ದ್ರವವು ಬರುವುದು.

ಈ ಮೇಲಿನ ಚಿಹ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೊಂದು ಕಂಡುಬಂದರೂ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಗರ್ಭಪಾತ : ಶಿಶುವು ಹೊರಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಜೀವಿಸಲು ತಕ್ಕಷ್ಟು ಬೆಳೆಯುವ ಮೊದಲೇ ಜನಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಗರ್ಭಪಾತವೆಂದು ಹೆಸರು. ಅಂದರೆ ಇದು ಗರ್ಭಕ್ಕೆ ಆರು ತಿಂಗಳು ಆಗುವ ಮೊದಲೇ ಜನಿಸುವುದು. ಸುಮಾರು ನೂರರಲ್ಲಿ ಎರಡುಭಾಗ ಗರ್ಭಪಾತಗಳು ಮೂರನೆಯ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಮೊದಲೇ ಆಗುವುವು. ಗರ್ಭಪಾತದ ಮೊದಲನೆಯ ಚಿಹ್ನೆ ಅಂದರೆ ಯೋನಿಮಾರ್ಗದಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ಕೊಂಚವಾಗಬಹುದು. ಅಥವಾ ಅತಿಯಾಗಬಹುದು. ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಪ್ರಸವವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯೋನಿಯಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾದರೂ ಅಪಾಯವೆಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸ್ವಲ್ಪವೇ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾದಲ್ಲಿ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಹೇಳಿ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು. ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತೆ ತಿಳಿಸುವವರೆಗೂ ಹಾಸಿಗೆ ಬಿಡಬಾರದು. ಎಷ್ಟು ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಯಿತು, ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ, ಏನಾದರೂ ರಕ್ತದ ಗಡ್ಡೆಗಳಿದ್ದವೇ ? ಮತ್ತು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋವಿದ್ದಿತೆ ಮೊದಲಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು.

ಗರ್ಭಪಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವನ್ನು ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ಬೀಳುವುದು ಅಥವಾ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು ತಗಲುವುದು, ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಕೆಲಸ, ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಉಂಟು. ಆದರೆ ಇವುಗಳಿಂದ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಸೊಂಟದ ಮೂಳೆಗಳು ಮುರಿಯುವಷ್ಟು ಪೆಟ್ಟು ತಗುಲಿದ್ದರೂ ಪೂರ್ಣಗರ್ಭಿಣಿಯರಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಾದ ಶಿಶುಗಳನ್ನು ಪ್ರಸವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಯಾವ ಕಾರಣವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿಶುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನತೆ ತಾಯಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ತಾಯಿಯ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡದಿರುವುದು, ಇವುಗಳಿಂದ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗಬಹುದು. ಭ್ರೂಣದ ನ್ಯೂನತೆಯಿಂದ ಆಗುವ ಗರ್ಭಪಾತಗಳು ಮೊದಲನೆಯ ಮೂರು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುವುವು. ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಕಷ್ಟ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಕ್ರಮವಾದ ಪೋಷಣೆಯಿಂದ, ಗ್ರಂಥಿಗಳ ನ್ಯೂನತೆಯಿಂದಾಗುವ ಗರ್ಭಪಾತವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಯಾವ ಸ್ತ್ರೀ ಆಗಲಿ ತನಗೆ ಎರಡು ವೇಳೆ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗಿದ್ದರೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ವೈದ್ಯರಿಂದ

ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಗುವ ಗರ್ಭಪಾತಗಳಿಂದ ತಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟೇನೂ ಅಪಾಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ಬಹಳ ದಿನಗಳವರೆಗಾದರೆ ಅಥವಾ ಸೋಂಕುತಗಲಿದರೆ ಅಪಾಯ. ಅವರು ವೈದ್ಯರ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ಅವರು ಹೇಳಿದಂತೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಈ ರೀತಿಯ ಅಪಾಯಗಳಾಗುವುದು ಅಸಂಭವ.

ತಾಯಿಗೆ ಹೃದಯಕೋಶದ ರೋಗ, ಬಹಳ ಕಠಿಣಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ರೋಗಗಳು ಮುಂತಾದುವು ಇದ್ದರೆ ಕೃತಕಸಾಧನಗಳಿಂದ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ತರಬೇತಾದ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಕೊಳಕಾದ ಶಸ್ತ್ರಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ವೈದ್ಯರಲ್ಲದಿರುವವರಿಂದ ಈ ಕೆಲಸಮಾಡಿಸಿದರೆ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ಒದಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಇದು ನ್ಯಾಯಬಾಹಿರವಾದದ್ದು. ಕೆಲವುವೇಳೆ ಸ್ತ್ರೀಯು ಉಳಿದುಕೊಂಡರೂ ಆಕೆಗೆ ಮುಂದೆ ಮಕ್ಕಳಾಗುವ ಶಕ್ತಿ ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಅತಿ ವಾಂತಿಯಾಗುವುದು : ಇದು ಒಂದು ಅಸಾಧಾರಣವಾದ ತೊಂದರೆ. ಮೂರನೆಯ ತಿಂಗಳಾದಮೇಲೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಬಹಳ ತೊಂದರೆಕೊಡುವುದು. ಆಹಾರದ ವಿತರಣೆಯಿಂದ ಕಡಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಗಾಬರಿಸ್ವಭಾವದ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆಕೊಡುತ್ತದೆ. ಗ್ರಂಥಿಗಳ ತೊಂದರೆ, ಸತ್ವವಿಲ್ಲದ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ಬಹು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಸಾರ ಯೋಚನೆ

ಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಅದುರುವಾಯು(Eclampsia): ಗರ್ಭಿಣಿಯರನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆರೈಕೆಮಾಡುವುದರಿಂದ ಈ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಒಬ್ಬ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಒಂದು ಸಾರಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ ಈ ತೊಂದರೆಯು ಸಂಭವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗಲೂ ಈ ತೊಂದರೆಯು ಸಂಭವಿಸುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾದಾಗ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಸರಿಯಾದ ಪೋಷಣೆಕೊಡಬೇಕಾದುದು ಅವಶ್ಯಕ.

ಇದರ ಕಾರಣ ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗಗಳ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಇದು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಪರಿಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಾದಮೇಲೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಯುವ ಇದರ ಮೊದಲನೆಯ ಚಿಹ್ನೆ ಎಂದರೆ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಇದು ಎಲ್ಲಾ ಚಿಹ್ನೆಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಮೊದಲು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಆದುದರಿಂದಲೇ ವೈದ್ಯರು ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ತೂಕವು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಇದಲ್ಲದೆ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಯುವ ಚಿಹ್ನೆ ಎಂದರೆ ಕೈಕಾಲು ಮತ್ತು ಮುಖ ಬಾತುಕೊಳ್ಳುವುದು. ದೃಷ್ಟಿಯು ಮಂಜಾಗುವುದು. ಅತಿಯಾಗಿ ತಲೆನೋಯುವುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲದೆ ಅತಿಮುಖ್ಯವಾದ ಚಿಹ್ನೆ ಎಂದರೆ ಮೂತ್ರದ ಪರಿಮಾಣವು ಕಡಮೆಯಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ಎರಡು ತೊಂದರೆ

ಗಳುಂಟು. ಶಿಶುವು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸಾಯುವುದು ; ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ತಾಯಿಗೆ ಅದುರುವಾಯು ಬರುವುದು. ಇದು ಬಹಳ ಅಪಾಯಕರವಾದುದು. ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯಸಹಾಯ ದೊರೆತಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೇನೂ ಭಯವಿಲ್ಲ. ಗರ್ಭಿಣಿಯು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ನಡೆದರೆ ಇದರಿಂದ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ.

ಈ ಚಿಹ್ನೆಯು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಸ್ತ್ರೀಯು ಸುಮ್ಮನೆ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಬೇಕು. ತನ್ನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ತೊಂದರೆಯು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗಗಳ ತೊಂದರೆ : ಈ ತೊಂದರೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ತ್ರೀಗೂ ಬರಬಹುದು. ಆದರೂ ಇದು ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಬೇಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಬಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕರ. ಏಕೆಂದರೆ ಆಕೆಗಲ್ಲದೆ ಶಿಶುವಿಗೂ ಸಹ ಮೂತ್ರ ಜನಕಾಂಗಗಳು ಕೆಲಸಮಾಡಬೇಕು.

ಇದಕ್ಕೆ ಮುನ್ಸೂಚನೆಯೆಂದರೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಚಳಿಯಾಗಿ ಜ್ವರ ಬರುವುದು ಮತ್ತು ಬೆನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಸೊಂಟದ ನೇರದಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲದೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುವಾಗ ಉರಿ ಮತ್ತು ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕಂಡಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಹೇಳಿಕಳುಹಿಸಿ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಪಡೆಯಬೇಕು. ಬಳಿಕ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ನಡೆಯಬೇಕು.

ಅನೀಮಿಯಾ : ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಂಪುರಕ್ತಕಣಗಳು ಕಡಮೆಯಾದಾಗ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಹಿಮೋಗ್ಲಾಬಿನ್ ಎಂಬ ಬಣ್ಣವು ಕಡಮೆಯಾದಾಗ ಅನೀಮಿಯಾ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಿಮೋಗ್ಲಾಬಿನ್

ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಡಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕವು ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯು ಗರ್ಭವತಿಯಾದಾಗ ಅನೀಮಿಯಾ ಬರದಹಾಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಶಿಶು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಹೆಚ್ಚು. ರಕ್ತಸ್ರಾವದಿಂದಾಗಲೀ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶವು ಕಡಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದಾಗಲೀ ಅನೀಮಿಯಾ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹಿಮೋಗ್ಲಾಬಿನ್ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಸಸಾರಜನಕದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಗರ್ಭಿಣಿಯು ತನ್ನ ಆಹಾರದಿಂದಲೇ ಬೇಕಾದ ಕಬ್ಬಿಣದ ಭಾಗವನ್ನು ಹೊಂದುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವಾದರೆ ಆಕೆಗೆ ಬಹುಬೇಗ ಅನೀಮಿಯಾ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಲೋಹದ ಅಂಶವಿರುವ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಈ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದು. ಆದರೂ ತಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ವಿಚಾರಿಸಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಕೆಲವು ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳು : ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಕೆಲವು ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಎಂದರೆ, ಸಿಹಿಮೂತ್ರ, ವಾತರೋಗ, ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗಗಳ ಕಾಯಿಲೆ, ಕ್ಷಯ, ಮೇಹ ಮುಂತಾದುವು ಇದ್ದರೆ, ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾದಮೇಲೆ ಅವು ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆಕೊಡುವುವು. ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವರು ಹೇಳಿದಂತೆ ನಡೆಯಬೇಕು.

ಕ್ಷಯರೋಗವು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಶಿಶುವಿಗೆ ಅಂಟುವುದಿಲ್ಲ

ವಾದರೂ ಜನನವಾದಮೇಲೆ ಶಿಶುವಿಗೆ ಅಂಟುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಿಶುವನ್ನು ತಾಯಿಯಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಬೇಕು.

ಮೇಹದ ರೋಗಾಣುಗಳು ಪೋಷಕಚಕ್ರದ ಮೂಲಕ ಶಿಶುವನ್ನು ಸೇರಬಹುದು. ಕೆಲವು ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ರಕ್ತವನ್ನೂ ಮೇಹದ ಕಾಯಿಲೆಗೋಸ್ಕರ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಕಾನೂನು ರೀತಿ ಅವಕಾಶವುಂಟು. ಈ ರೀತಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಬಹಳ ಆವಶ್ಯಕ. ಏಕೆಂದರೆ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ತಿಳಿಯದ ಹಾಗೆಯೇ ಈ ರೋಗದ ಸೋಂಕು ಅಂಟಬಹುದು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸುವುದರಿಂದ ಈ ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಶಿಶುವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಮಾಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಶಿಶುವು ಸಾಯಬಹುದಲ್ಲದೆ, ಬದುಕಿದರೂ ಅದು ಅಂಗಹೀನವಾದದ್ದಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಮತಿಹೀನವಾದದ್ದಾಗಲಿ ಆಗಬಹುದು. ಒಂದು ಬಾರಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳಿದ ಸ್ತ್ರೀಯು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ ಆಗಾಗ್ಗೆ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು, ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಆಕೆಗೆ ಬಹಳ ಉತ್ತಮವಾಗುವುದು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೮. ಶಿಶುವಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅಣಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಉಡುಪುಗಳು : ಆಗತಾನೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಶಿಶುವಿಗೆ ಬಹಳ ಕಡಮೆ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಆವಶ್ಯಕ. ಬಹಳ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಏಕೆಂದರೆ ಶಿಶುವು ಬಹುಬೇಗ ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಹಣ ವ್ಯಯವಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಶಿಶುವಿಗೆ ಕೆಲವು ಬಟ್ಟೆಗಳು ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ ಬಳುವಳಿಯಾಗಿ ಬರಬಹುದು.

ಬಟ್ಟೆಗಳು ಶಿಶುವಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ತೊಡಿಸುವಂತೆ ಇರಬೇಕು. ಮತ್ತು ಒಗೆಯುವಂತೆಯೂ ಇರಬೇಕು. ಗುಂಡಿಹಾಕುವ ಅಂಗಿಗಳಿಗಿಂತ ಕಸೆ ಅಂಗಿಗಳು ಉತ್ತಮ. ಶಿಶುಗಳು ಸಡಿಲವಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಸುಖವಾಗಿರುವುವು. ಶಿಶುವಿಗೆ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಶಾಖವಾಗಿಟ್ಟಿರುವುದಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ಟೋಪಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಕಡಮೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇಂತಹ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಒಗೆಯುವ ಕೆಲಸ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.

ಈ ಕೆಳಗೆ ನಮೂದಿಸಿರುವ ಉಡುಪುಗಳು ಸುಮಾರು ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಸಾಕಾಗುವುವು:

ಉದ್ದತೋಳಿನಜುಬ್ಬಾ	....	೬
ಗಿಡ್ಡತೋಳಿನ ಜುಬ್ಬಾ	....	೬
ಹೊದಿಸಲು ಚೌಕವಾಗಿರುವ ರಗ್ಗುಗಳು		೩
ದಟ್ಟಿಗಳು	....	೬
ಚೌಕಗಳು	....	೬
ತಲೆಗೆ ಟೋಪಿ	....	೩

ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸುಲಭ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಥವಾ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಾವೇ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಶಿಶುವನ್ನು ಗಲಾಟೆಯಿಲ್ಲದೆಡೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು; ಮತ್ತು ಅದರ ತೊಟ್ಟಿಲಿನಲ್ಲಿ ಪಟ್ಟಿಗಳು ಹತ್ತಿರವಾಗಿರಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಬಳಿಯುವ ಬಣ್ಣವು ಶಿಶುವಿಗೆ ಅಪಾಯವಾಗದಂತಿರಬೇಕು. ತೊಟ್ಟಿಲಿನಲ್ಲಿ ತಿಗಣೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಸೇರದಂತಿರಬೇಕು. ಶಿಶುವಿನ ಉಡುಪುಗಳನ್ನಿಡಲು ಬೇರೆ ಬೀರುವನ್ನೋ ಅಥವಾ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನೋ ಇಡಬೇಕು.

ಹಾಸಿಗೆ: ಮೃದುವಾದ ಮತ್ತು ಚಪ್ಪಟೆಯಾದ ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಶಿಶುವಿಗೆ ಮೃದುವಾದ ದಿಂಬುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆ ಶಿಶುವು ಅದರಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಮುಖವನ್ನಿಟ್ಟು ಉಸಿರು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಶಿಶುವಿಗೆ ದಿಂಬಿನ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಸಿಗೆಯು ತೊಟ್ಟಿಲು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ಮಗ್ಗಲುಹಾಸಿಗೆ, ರಬ್ಬರ್‌ಪಟ್ಟಿ ಮುಂತಾದುವು ಹಾಸಿಗೆಯ ಎರಡು ಪಕ್ಕಕ್ಕೂ ಸಿಕ್ಕಿಸುವಂತಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ರಗ್ಗುಗಳು ತೊಟ್ಟಿಲಿನ ಆಳತೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿರಬೇಕು.

ಶಿಶುವಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನೀಯುವ ಉಪಕರಣಗಳು: ಶಿಶುವಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಸ್ತನ್ಯವನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಬೇರೆ ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದಲಾದರೂ ಸ್ತನ್ಯ ಬಿಡಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಲ್ಲಿ, ಈಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಗಾಜಿನ ಶೀಶೆಗೆ ನಿಪ್ಪಲ್ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಶುದ್ಧಪಡಿಸಲು ಕಷ್ಟ ಹೆಚ್ಚು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಬೆಲೆಯೂ ಹೆಚ್ಚು. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಳಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ

ಹಿಂದಿನವರು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ನಾನಮಾಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ದಿನ ನೀರು ಹಾಕುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಪದ್ಧತಿ.

ಪ್ರಸವಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ತಯಾರಿಕೆಗಳು : ಈ ತಯಾರಿಕೆಯು ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಪ್ರಸವಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವರೊ ಅಥವಾ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವರೊ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸವಕ್ಕೆ ಸುಸಜ್ಜಿತವಾದ ವೈದ್ಯಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದರಲ್ಲೂ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾಗಿದ್ದಾಗ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ತಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಲಹೆ ಕೊಡುವರು.

ಎಷ್ಟೋ ಮಂದಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಪ್ರಸವಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳಿದ್ದಾಗಲೇ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲಾ ತಯಾರಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಕೊನೆಯ ಗಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಆತುರದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳು ಮರೆತುಹೋಗಬಹುದು.

ತಾವು ವೈದ್ಯಶಾಲೆಗೆ ಪ್ರಸವಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರೆ ತಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲಾ ಅನುಕೂಲತೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವರು. ವೈದ್ಯಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಕೂಲತೆಗಳು ಇವೆಯೆ ಎಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿಯ ಖರ್ಚುಗಳು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲೇ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ. ತಮಗೆ ವೈದ್ಯಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮೊದಲೇ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕೈಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಅಲ್ಲದೆ ಶಿಶುವಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಹ ಬೇರೆಯಾಗಿ ತೆಗೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ; ಇವೆರಡನ್ನೂ ಗೊತ್ತಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಏಕೆಂದರೆ ಹೇಳಿಕಳುಹಿಸಿದಾಗ ಬೇರೆಯವರು ಅದನ್ನು ತಂದು ಕೊಡುವಂತಿರಬೇಕು.

ಗರ್ಭವತಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಸೀರೆಗಳು ೨
ಒಳರವಕೆ ೨
ರವಕೆ ೨
ಬಾಚಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಕನ್ನಡಿ
ಹಲ್ಲನ್ನು ಉಜ್ಜುವ ಬ್ರಷ್ ಮತ್ತು ಪೇಸ್ಟು
ಪೌಡರ್, ಕರವಸ್ತ್ರಗಳು
ಚಪ್ಪಲಿ, ಪೆನ್, ಪೇಪರ್ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಸವಿಸಿದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಕೆಗಳು : ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಿದ್ಧತೆ ಬೇಕು. ಇವುಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಮುಂಚೆಯೇ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಯ ಧಾತ್ರಿಯಿದ್ದರೆ ಆಕೆಯ ಸಲಹೆ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆಕೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅನುಭವವಿರುತ್ತದೆ ; ಮತ್ತು ಆಕೆಯು ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲೂ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಆಕೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಎಂದರೆ, ಪ್ರಸವದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದುದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕಾಲ ಇಟ್ಟಿದ್ದು ತೆಗೆದಿಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಸಿದ್ಧ ಪಡಿಸಿದವುಗಳನ್ನೇ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು ; ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಯ ಧಾತ್ರಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು. ಪ್ರಸವಕ್ಕೆ ಚುನಾಯಿಸಿರುವ ಕೊಠಡಿಯು ಶಾಂತ

ವಾಗಿರಬೇಕು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಾಳಿ ಬೆಳಕುಗಳು ಬರುವಂತಿರಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಸ್ನಾನದ ಮನೆಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿರಬೇಕು. ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ಗೋಡೆಯ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಹಾಕಬಾರದು. ಅದರ ಸುತ್ತಲೂ ಓಡಾಡಲು ಸ್ಥಳವಿರಬೇಕು; ಮತ್ತು ಪ್ರಸವಗೃಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಕುರ್ಚಿಮೇಜುಗಳು, ಅಲ್ಲದೆ ಇತರ ಸಾಮಾನುಗಳಿರಬಾರದು. ಒಂದೆರಡು ಕುರ್ಚಿಗಳು ಮತ್ತು ಒಂದೆರಡು ಸಣ್ಣ ಮೇಜುಗಳು ಇದ್ದರೆ ಸಾಕು. ಮಂಚವು ೨ ೧/೨ ಅಡಿ ಎತ್ತರವಾಗಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರಿಗೂ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಿಣಿಗೂ ಅನುಕೂಲ. ಮಂಚವು ಸ್ಪ್ರಿಂಗಿನದಾಗಿದ್ದರೆ ಮಂಚಕ್ಕೂ ಹಾಸಿಗೆಗೂ ನಡುವೆ ಒಂದು ಹಲಗೆಯನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಪ್ರಸವಕ್ಕೆ ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ರಬ್ಬರ್ ಹಾಳೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಬಹುದು. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಾದರೆ ಅಡಿಕೆ ಹಾಳೆಯ ಬೆನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿದು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಇದರ ಮೇಲೆ ಶುಚಿಯಾದ ದುಪ್ಪಟಿಯನ್ನಾಗಲಿ, ಹಳೆಯ ಶುಚಿಯಾದ ಬೇರಾವುದಾದರೂ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನಾಗಲಿ ಹಾಕಿ ತಲೆಯ ಕಡೆಯೂ ಪಕ್ಕಕ್ಕೂ ಭದ್ರವಾಗಿ ಸಿಕ್ಕಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ತಲೆಗೆ ಬೇಕಾದರೆ ಒಂದು ದಿಂಬನ್ನಿಡುವುದು.

ಪ್ರಸವಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಉಪಕರಣಗಳು: ೧. ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಸಲು ಒಂದು ಒಂದೂವರೆ ಗಜ ಉದ್ದವಿರುವ ಮತ್ತು ೩೬ ಅಂಗುಲವಿರುವ ರಬ್ಬರ್ ಹಾಳೆ ಅಥವಾ ಅಡಿಕೆ ಪಟ್ಟೆ, ಬಾಳೆ ಎಲೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

೨. ನಾಲ್ಕು ಶುಚಿಯಾದ ಮಗ್ಗಲುಹಾಸಿಗೆಗಳು ಮತ್ತು ದಿಂಬಿನ ಚೀಲಗಳು ಅಥವಾ ಶುಚಿಯಾದ ಹಳೆಯ ಸೀರೆ ಮತ್ತು ಪಂಚೆಗಳು.

೩. ಶಿಶುವನ್ನು ಮಲಗಿಸಲು ಶುಚಿಯಾದ ಒಂದು ಗಜ ಚದುರವಿರುವ ರಗ್ಗು ಅಥವಾ ಮೋಟದಲ್ಲಿ ಮೆತ್ತಗಿರುವ ಸೀರೆ.

೪. ಶುಚಿಯಾದ ಅರ್ಧ ಪೌಂಡಿನಷ್ಟು ಹತ್ತಿ.

೫. ಒಂದು ಮುಚ್ಚಳವಿರುವ ಡಬ್ಬ.

೬. ಬೆಡ್‌ಪ್ಯಾನ್ ಅಥವಾ ಮಣ್ಣಿನ ಅರಕನಜಟ್ಟಿ.

೭. ಒಂದು ಮುಚ್ಚಳವಿರುವ ಪಾತ್ರೆ.

೮. ಕೈತೊಳೆಯಲು ಪಾತ್ರೆಗಳು.

೯. ಒಂದು ಎನಿಮ ಕ್ಯಾನ್.

೧೦. ಸಾಬೂನು, ಸೇಫ್ಟಿಪಿನ್, ಉಗುರು ತೊಳೆಯುವ ಬ್ರಷ್.

೧೧. ಬಿಸಿನೀರಿನ ಚೀಲ.

೧೨. ಟವಲ್‌ಗಳು.

೧೩. ಒಂದು ಗಜ ಹೊಕ್ಕಳು ಕಟ್ಟುವ ಟೇಪು.

೧೪. ಹರಿತವಾದ ಕತ್ತರಿ.

ಪ್ರಸವಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಯ ಧಾತ್ರಿ ಬಂದರೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಆಕೆಯೇ ತರುತ್ತಾಳೆ. ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಒಣಗಿಸಿ ಶುಚಿಯಾಗಿ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಂದು ದಿಂಬಿನ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ತೆಗೆದು ಒಣಗಿಸಿಡಬೇಕು; ಮತ್ತು ಹೀಗೆ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿದ ಒಂದು ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಹರಿತವಾದ ಕತ್ತರಿ, ಹೊಕ್ಕಳು ಕಟ್ಟಲು ೬ ಅಂಗುಲ ಉದ್ದದ ೩ ತುಂಡು ದಪ್ಪವಾದ ದಾರ, ಹತ್ತಿಯ ಎರಡು ಅಡಕೆ ಗಾತ್ರದ ತುಂಡುಗಳು (ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣನ್ನು

ಒರೆಸಲು) ಇವುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಮುಚ್ಚಳವಿರುವ ಬಾಯಿಯ ಅಗಲವಾದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು.

ಪ್ರಸವಕಾಲ : ಶಿಶುವು ಹೊರಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಜೀವಿಸುವಷ್ಟು ಬೆಳೆದು ಅದು ಗರ್ಭದೊಳಗಿನಿಂದ ಹೊರ ಬರುವಾಗ ಆಗುವ ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಸವವೆಂದು ಹೆಸರು. ಕೊನೆಯ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ಮೊದಲನೆಯ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಶುವು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಸರಿಯು ತ್ತದೆ. ಪ್ರಸವವು ಹೇಗೆ ಮೊದಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಶಿಶುವು ಜನಿಸುವುದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕುದಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆಗ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಉದ್ದ ನೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಸಂಕುಚಿಸಲು ಮೊದಲು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಶಿಶುವು ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಸುಳ್ಳು ಪ್ರಸವವೇದನೆಗಳು : ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವ ಕಾಲ ದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಶಿಶುವನ್ನು ಹೊರಗಡೆ ಕಳುಹಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅವು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸಂಕೋ ಚನ–ಶಿಥಿಲೀಕರಣವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಸಾಧಾರಣ ವಾಗಿ ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಯ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಅವು ಕೋಜ ಬಲವಾಗಿ ಸಂಕುಚಿತವಾಗುವುದರಿಂದ ಪ್ರಸವ ವೇದನೆಯಂತೆಯೇ ತೋರುತ್ತದೆ. ಇವು ವೇದನೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವಷ್ಟು ಬಲವಾಗಿ ಬಂದರೂ ಶಿಶುವನ್ನು ಹೊರಗೆ ತಳ್ಳುವಷ್ಟು ಬಲವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇವು ಹೆಚ್ಚು ಬಲವಾಗಿ ಬಂದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

೯. ಪ್ರಸವ

ನಿಜವಾದ ಪ್ರಸವವೇದನೆಗಳು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳು ಕ್ರಮವಾಗಿಯೂ, ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿಯೂ ಸಂಕುಚಿತ ವಾಗುವುದರಿಂದ ಬರುತ್ತವೆ. ಇವು ಮೊದಮೊದಲು ಹೌದೋ ಅಲ್ಲವೋ ಎನ್ನುವಷ್ಟು ಇದ್ದು ಕೊನೆಕೊನೆಗೆ ಬಹಳ ಕಾಲದ ಮೇಲೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಸಂಕುಚಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಕಡೆಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿಯೂ ಮತ್ತು ಬೇಗಬೇಗನೆಯೂ ಬರುತ್ತವೆ. ಮೊದಮೊದಲು ಬೆನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಎಳೆದಂತಾಗಿ ಅದು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹರಡಬಹುದು. ಅಥವಾ ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಿದಂತಾಗಬಹುದು. ಈ ಸಂಕೋಚನೆಗಳು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಶಿಶುವು ಹೊರಬರಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ತೆರೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಸವವೇದನೆಗಳು ಮೊದಲು ಗಂಟೆಗೊಂದು ಬಾರಿಯಂತೆ ಬಂದು, ಕೊನೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಗನೆ ಮತ್ತು ಜೋರಾಗಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಒಮ್ಮೆ ವೇದನೆಯು ಬಂದು ನಿಂತು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಬರುವವರೆಗೂ ನಿದ್ರೆ ಬಂದಂತಾಗಬಹುದು. ಶಿಶುವಿನ ನೆತ್ತಿ ನೀರು ಪ್ರಸವದ ಮೊದಲೇ ಒಡೆದು ಬರಬಹುದು ಅಥವಾ ಶಿಶುವು ಜನಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಒಡೆಯಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಪ್ರಸವಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯಾವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಸವವೇದನೆ ಆರಂಭವಾಯಿತೆಂದು ತಿಳಿದಕೂಡಲೇ ತಮ್ಮ ಧಾತ್ರಿಗೆ ಹೇಳಿಕಳುಹಿಸಿ ಆಕೆಯ ಸಲಹೆಯಂತೆ ನಡೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಪ್ರಸವಕಾಲ : ಪ್ರಸವವು ಎಷ್ಟುಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂದು ಕೇಳಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗು

ವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಸವದ ಕಾಲವು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ತರಹ. ಇದು ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ದಪ್ಪ, ಎತ್ತರ ಇವುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸು ವುದಿಲ್ಲ. ಮೊದಲನೆಯ ಶಿಶುವಿಗೆ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದಿನ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಕಡಮೆಯಾಗುವುದು. ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಮೊದಲನೆಯ ಶಿಶುವು ೧೬-೧೮ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜನನವಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಇದೇನೂ ನಿಶ್ಚಯವಾದುದಲ್ಲ. ಸ್ತ್ರೀಯು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವಾಗ ಸರಿ ಯಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಈ ಕಾಲವು ಕಡಮೆ ಯಾಗುವುದೆಂದು ಈಚೆಗೆ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯು ಪ್ರಸವದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಗಾಬರಿಪಡದಿದ್ದರೆ ಪ್ರಸವವು ಸುಖವಾಗಿ ಬೇಗನೆ ಆಗುವುದು.

ಪ್ರಸವಕ್ಕೆ ತಯಾರಿಕೆ: ಪ್ರಸವವು ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಲೇ ಕೆಲವು ತಯಾರಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುವುದು. ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಶುಭ್ರವಾಗಿ ತೊಳೆದು ಚೊಕ್ಕಟಮಾಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ದಾದಿಯೇ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಇದು ಸೋಂಕು ತಗಲದಿರಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸೋಪುಹಾಕಿ ಶುಚಿಮಾಡಲು ಅನುಕೂಲವೆಂದು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳುಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಪಡಿಸಲು ಎನಿಮವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಸವದ ಹಂತಗಳು : ಪ್ರಸವದ ಕಾಲವನ್ನು ಸಾಧಾರಣ ವಾಗಿ ಮೂರು ಹಂತಗಳಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮೊದಲನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಸಂಕುಚಿತ ವಾಗುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಬಾಯಿಯು ಶಿಶುವು ಹೊರಕ್ಕೆ

ಬರಲು ಅನುಕೂಲಿಸುವಂತೆ ತೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಶಿಶುವು ಜನನಮಾರ್ಗದಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಮೂರನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಚಕ್ರ ಮತ್ತು ಶಿಶುವಿನ ಸುತ್ತಲಿನ ಪೊರೆಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಸವದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಖಾಲಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಮೂರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯ ಹಂತವು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವಾಗ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕೆಳಭಾಗವು ಮೆತ್ತಗಾಗಿ ಸಡಿಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿಶುವು ಹೊರಬರಬೇಕಾದರೆ ಇದು ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕು ಅಂಗುಲಗಳಷ್ಟು ತೆರೆಯಬೇಕು. ಈ ಭಾಗಗಳು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಆದಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗುವಂತೆ ಮೃದುವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಸಂಕೋಚನದಿಂದ ಶಿಶುವು ಕೆಳಗೆ ತಳ್ಳಲ್ಪಟ್ಟಾಗ ಇದು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ತೆರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸ್ವಲ್ಪ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾದರೂ ಆಗಬಹುದು. ಆಗ ವೈದ್ಯರು ಪರೀಕ್ಷೆಮಾಡಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಬಾಯಿಯು ಎಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ತೆರೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಸವದ ಎರಡನೆಯ ಹಂತವು ಕಡಮೆ ಸಮಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಸುಮಾರು ಒಂದೂವರೆಯಿಂದ ಎರಡು ಘಂಟೆಗಳಷ್ಟಾಗಬಹುದು. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಬಲಯುತವಾದ ಸಂಕೋಚನದಿಂದ ಶಿಶುವು ಕೆಳಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಶರೀರದಿಂದ ಏನೋ ಹೊರಬಂದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ; ಮತ್ತು ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಸಹ ಶಿಶುವನ್ನು ಹೊರತಳ್ಳಬೇಕೆಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ವೈದ್ಯರಾಗಲೀ ಧಾತ್ರಿಯಾಗಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಉಸಿರುಕಟ್ಟಿ ಶಿಶುವು ಹೊರಬರಲು ಸಹಾಯ

ವಾಗುವಂತೆ ಮುಕ್ಕಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭಕೋಶವು ಸಂಕುಚಿತವಾಗುವಾಗ ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಗೂ ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವೇದನೆಯು ನಿಂತಿರುವಾಗ ಆಕೆ ಸಹ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಇಷ್ಟು ಸಣ್ಣ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಶಿಶುವು ಹೇಗೆ ಹೊರಬರುತ್ತದೆಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ ಗರ್ಭಕೋಶ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಕೋಶವು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎಳೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಲಕೋಶವು ಸಹ ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಯೋನಿಯು ಶಿಶುವು ಬರಲು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗಲು ಸ್ಥಳವಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿಶುವು ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು. ಆಗ ವೈದ್ಯರು ಯೋನಿಮಾರ್ಗದ ಹೊರ ತುದಿಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ದೊಡ್ಡದು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಶಿಶುವು ಜನಿಸಿದಮೇಲೆ ತಕ್ಷಣವೆ ಅದನ್ನು ಹೊಲಿದುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವಾಗ ವೈದ್ಯರು ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಬರಿಸುವ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಮೊದಲನೆಯ ಶಿಶುವು ಜನಿಸುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬಳಿಕ ಇದರ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಕಡಮೆ. ಶಿಶುವು ಜನಿಸಿದಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತು ಬಿಟ್ಟು ವೈದ್ಯರು ಹೊಕ್ಕಳು ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಕತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬಳಿಕ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನೊಳಗೆ ಪೋಷಕಚಕ್ರವು ಪೊರೆಯೊಡನೆ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸುಮಾರು ೧೦-೧೫ ನಿಮಿಷ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಪ್ರಸವದ ಮೂರನೆಯ ಹಂತ. ಆಗ ಸ್ವಲ್ಪ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಬಹುದು. ಪೋಷಕಚಕ್ರ ಹೊರಬಂದ ಮೇಲೆ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಒಂದೆರಡು

ನಿಮಿಷಕಾಲ ಚಳಿ ಬರಬಹುದು. ಬಹಳ ಶಿಶುಗಳು ತಲೆ ಕೆಳಕಾಗಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಸುಲಭವಾದ ಪ್ರಸವ. ಏಕೆಂದರೆ, ತಲೆಯು ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗಿಂತಲೂ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಬಾಯಿಯು ದೊಡ್ಡದಾಗಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಶಿಶುಗಳು, ಕಾಲುಗಳು ಮೊದಲುಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಆಗ ಪ್ರಸವವು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ; ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟವೂ ಆಗಬಹುದು. ಮತ್ತೆ, ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಶಿಶುವಿನ ಕೈ ಮುಂದೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಹೊಕ್ಕಳುಬಳ್ಳಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ಶಿಶುವಿನ ತಲೆಯು ಅದರ ಮೇಲೆ ಒತ್ತುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಔಷಧಿಗಳು : ಪ್ರಸವಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ವೇದನೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಭಯಪಡುವುದು ಸಹಜ. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಸಂಕೋಚನದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ನೋವುಂಟಾಗಬಹುದು. ಗಾಬರಿಯಾದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸಮಾಧಾನದಿಂದಿರಬೇಕು ; ಮತ್ತು ಶರೀರವನ್ನು ಸಡಿಲವಾಗಿ ಬಿಡಬೇಕು.

ಪ್ರಸವಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೋವನ್ನು ಕಡಮೆ ಮಾಡಲು ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳುಂಟು. ಇವುಗಳ ಉಪಯೋಗದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯವುಳ್ಳವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಸವಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಕೊಟ್ಟಲ್ಲಿ ಪ್ರಸವವು ನಿಧಾನವಾಗಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವೈದ್ಯರೂ ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವದಿಂದ ತಮಗೆ ಸೂಕ್ತವೆಂದು

ತೋರಿದುದನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಔಷಧಿಯ ವಿಚಾರವನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಯೋಚನೆಗೆ ಬಿಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕೊಡಲೇಬೇಕೆಂದು ಒತ್ತಾಯಮಾಡಬಾರದು.

ಪ್ರಸವದ ಎರಡನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಂಕೋಚಗಳು ಹತ್ತಿರ ಹತ್ತಿರವಾದಂತೆ ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರು ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಬರುವಂತಹ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ನೋವು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ.

ಶಸ್ತ್ರಗಳ ಉಪಯೋಗ : ಕೆಲವು ಕಾಲದ ಹಿಂದೆ ಶಸ್ತ್ರಗಳು ಪ್ರಸವವು ಕಠಿಣವಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಎಷ್ಟೋ ಮಂದಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದೆಂದರೆ ಬಹಳ ಹೆದರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈಗ ಸುಲಭವಾದ ಪ್ರಸವಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಶಿಶುವಿನ ತಲೆಯನ್ನು ಎತ್ತಲು ಈ ಶಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಾಯಿಗೆ ಮತ್ತು ಬರುವ ಅಥವಾ ಜ್ಞಾನತಪ್ಪುವ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಮೇಲೆ ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವರು. ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಉಪಯೋಗಿಸಿದಲ್ಲಿ ಶಿಶುವಿಗೆ ಏನೂ ಅಪಾಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಿಶುವಿನ ಕೆನ್ನೆಯು ತರಿದುಹೋಗಬಹುದು. ಇದು ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಸವಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ : ಪ್ರಸವವೇದನೆಯು ಆರಂಭವಾದಮೇಲೆ ಗಟ್ಟಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದೆಂದು ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಸವದ ಮೊದಲನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕಾಫಿ, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ನೀರು, ಹಾಲು ಇವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಶಿಶುವು ಜನಿಸಿದಮೇಲೆ ಬಿಸಿ ಕಾಫಿ ಅಥವಾ ಟೀಯನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಸಹ ಕೊಡ

ಬಹುದು. ಬಳಿಕ ಗಟ್ಟಿಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸುವರು.

೧೦. ಪ್ರಸವವಾದ ಬಳಿಕ

ಮೊದಲನೆಯ ದಿನ ಬಾಣಂತಿಗೆ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲದೆ ಬೇರೇನು ಮಾಡಲೂ ಮನಸ್ಸಿರಲಾರದು. ಆಕೆಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯು ಆವಶ್ಯಕ. ಆದರೆ ಎರಡನೆಯ ದಿನದಿಂದ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಎದ್ದು ಕೂಡಬೇಕೆನಿಸುವುದು. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯ ಉಳ್ಳವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರು ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ಮಲಗಿರಲೇಬೇಕೆನ್ನುವರು. ಕೆಲವರು ಎರಡನೆಯ ದಿನದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಓಡಾಡಲು ಹೇಳುವರು. ಇದು ಬಾಣಂತಿಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತದೆ. ಆಕೆಗೆ ಪ್ರಸವವು ಕಷ್ಟವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಹೊಲಿಗೆಯು ಇದ್ದರೆ ಆಗ ವೈದ್ಯರು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನ್ನುವರು. ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದಂತೆ ಕೇಳುವುದು ಉತ್ತಮ.

ವೈದ್ಯರು ಆಕೆ ಯಾವಾಗ ಸ್ನಾನಮಾಡಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಕೆ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಚೊಕ್ಕಟ ಮಾಡುವ ರೀತಿಯನ್ನು ದಾದಿಯಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಗರ್ಭಕೋಶದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು : ಪ್ರಸವವಾದ ಆರು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶವು ೨ ಪೌಂಡಿನಷ್ಟು ತೂಕವಿದ್ದದ್ದು ೨ ಔನ್ಸಿನಷ್ಟು ತೂಕಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೇಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ಇದು ಹೇಗೆ

ದೊಡ್ಡದಾಯಿತೊ ಹಾಗೆಯೇ ಚಿಕ್ಕದಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸವವಾದ ಮೇಲೆ ಯೋನಿಮಾರ್ಗದಿಂದ ಒಂದು ದ್ರವವು ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಜಿನುಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿನ ದಪ್ಪ ಪೊರೆಯ ಅವಶೇಷಗಳು. ಮೊದಲು ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ದಿವಸಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಕಡಮೆಯಾಗಿ ಬಣ್ಣವಿಲ್ಲದ್ದಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸುಮಾರು ೩-೪ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಹಾಗಿಲ್ಲದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಇದರ ಬಣ್ಣವು ಎರಡು ವಾರಗಳಾದಮೇಲೂ ಕೆಂಪಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಪ್ರಸವವಾದ ಬಳಿಕ ಬರುವ ವೇದನೆಗಳು : ಪ್ರಸವವಾದ ಬಳಿಕ ಒಂದು ವಾರ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದು ಮೊದಲನೆಯ ಪ್ರಸವಕ್ಕಿಂತಲೂ, ಎರಡು ಮೂರನೆಯ ಪ್ರಸವಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಇದು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಗಿರುವ ರಕ್ತದ ಗರಣೆಗಳನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಲು, ಗರ್ಭಕೋಶವು ಸಂಕುಚಿತವಾಗುವುದರಿಂದ ಆಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ನಿಲ್ಲುವುವು.

ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳು : ನಿಜವಾದ ಹಾಲು ಪ್ರಸವವಾದ ಮೂರು ದಿನಗಳವರೆಗೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಸವಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ದೊಡ್ಡಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆಗ ಹಾಲು ಇದ್ದೇಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾದ ಕೂಡಲೆ ಹಿಂದಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಕೊಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ, ಇದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಶಕ್ತಿಯು ಕುಗ್ಗುವುದಲ್ಲದೆ ಮಗುವಿಗೂ ಆ ಹಾಲು ಆರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲ. ಮಗುವಿಗೂ ಮೂರು ದಿನಗಳವರೆಗೂ ಸರಿಯಾದ ಹಾಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಗಬೇಕಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳೆ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ನಿಜವಾದ ಹಾಲು ಬರುವ ಮೊದಲು ಸ್ತನಗಳಿಂದ ಒಂದು ಬಗೆಯ ತೆಳ್ಳಗಿರುವ ದ್ರವವು ಬರುವುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಾರಜನಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದು ಶಿಶುವಿಗೆ ಪುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ನಿಜವಾದ ಹಾಲು ಬರುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಶಿಶುವು ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಸಹ ಕಲಿತಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸವವಾದ ಸುಮಾರು ಮೂರನೆಯ ದಿನ ಸ್ತನಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾದಂತೆ ಕಾಣುವುದು. ಇದು ಹಾಲು ಬರುತ್ತಿರುವ ಸೂಚನೆ. ಆಗ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೋವುಂಟಾದರೂ ಆಗಬಹುದು. ಆಗ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಸರೆಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಒಳರವಕೆಯನ್ನು ತೊಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾರಣದಿಂದ ಶಿಶುವಿಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸದೆ ಇರಬೇಕಾದಲ್ಲಿ, ವೈದ್ಯರು ಸ್ತನದ ಹಾಲನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲು ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತನಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಆಸರೆಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಮಲಗಿರುವಾಗ ಒಳರವಕೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸುವುದರಿಂದ ಸ್ತನಗಳು ಜೋಲುವುದಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಆಸರೆಯನ್ನು ಕೊಡದೆ ಇರುವುದೇ ಈ ರೀತಿ ಜೋಲುಬೀಳುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ: ಪ್ರಸವವಾದ ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಹೆಚ್ಚು ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವುದು. ಮೂತ್ರಕೋಶವು ಹೆಚ್ಚು ತುಂಬುವುದಕ್ಕೆ ಬಿಡಬಾರದು. ಕೊನೆಯ ಪಕ್ಷ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಂದಾವರ್ತಿಯಾದರೂ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು. ಜನನಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರನಾಳವು ಶಿಶುವಿನ ತಲೆಯಿಂದ

ಒತ್ತಲ್ಪಡುವುದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೋಮು ಹಿಡಿದಂತಾಗುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಆಗ ವೈದ್ಯರು ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ ರಬ್ಬರ್ ಕೊಳವೆಯ ಮೂಲಕ ಮೂತ್ರವನ್ನು ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆ ಬಳಿಕ ಇದು ಸರಿಯಾಗುವುದು.

ಮಲಬದ್ಧತೆ: ಮೊದಲಿನ ಒಂದೆರಡು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಸಹಜ. ಬಾಣಂತಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವುದೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಜನನಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಲಕೋಶವು ಬಹಳ ಅದುಮಿ ಹೋಗುವುದೆ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಆಗ ವೈದ್ಯರು ಬಹಳ ಸಾಧು ವಾದ ವಿರೇಚಕವನ್ನು ಕೊಡುವರು. ಅಥವಾ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುವರು. ಆಗ ಇದು ಸರಿ ಹೋಗುವುದು.

ವ್ಯಾಯಾಮ : ಬಾಣಂತಿ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗಲೂ ಸಹಾ ಆದಷ್ಟು ಚಲನವಲನಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಬೇಗನೆ ಶಕ್ತಿಯುತರಾಗುವರು. ತಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮ ಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಬಹುದು. ಪ್ರಸವಿಸಿದ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆಕೆ ನಿತ್ಯಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತರಾದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ದಿಂಬಿಲ್ಲದೆ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಗತ್ತನಾಗಿ ಕಾಲು ನೀಡಿ ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನೂ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು.

ಒಂದನೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ : ಕೈಗಳು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವಂತೆಯೇ ಗಲ್ಲವು ಎದೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವಂತೆ ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ, ಕೆಲವು ದಿನಗಳಮೇಲೆ ಹಾಗೆಯೇ ಕೈಗಳನ್ನು ಊರಿ ಕೊಳ್ಳದೆ ಎದ್ದು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದು ಮೊದಲು ಮಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾದರೂ ಬಳಿಕ ಸುಲಭವಾಗುವುದು.

ಎರಡನೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ: ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಮಲಗಿ, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತುವುದು ಮೊದಮೊದಲಿನಲ್ಲಿ ಬಹಳ ತೊಂದರೆಯಾದರೂ ಬಳಿಕ ಸುಲಭವಾಗಿ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಎತ್ತಬಹುದು.

ಸುಖಪ್ರಸವವಾಗಿದ್ದರೆ ತಾಯಿಯು ಒಂದು ವಾರದ ಬಳಿಕ ಎದ್ದು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಸ್ನಾನಗೃಹಕ್ಕೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಮುಂದೆ ಆರು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಆಕೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಇಷ್ಟಕ್ಕೇ ಪರಿಮಿತವಾಗಿರಬೇಕು. ಸ್ನಾನಗೃಹಕ್ಕೆ ಎದ್ದು ಹೋಗುವುದು, ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ತನ್ಯಕೊಡುವುದು ಇವುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಮಲಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಬೇಸರಕಳೆಯಲು ಕೊಂಚ ಓದಬಹುದು. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಓದಬಾರದು.

ಮಾಸಿಕವು ತೊಡಗುವುದು: ಪ್ರಸವವಾದ ಮೇಲೆ ಮಾಸಿಕವು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿಶುವಿಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸದ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಇದು ಸುಮಾರು ೫-೬ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು. ಆದರೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸುವ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ನಿಲ್ಲಿಸುವವರೆಗೂ ಮಾಸಿಕವು ಆಗದೆ ಇರಬಹುದು. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಮತ್ತೆ ಮಾಸಿಕವು ಆರಂಭವಾಗದೆಯೇ ಗರ್ಭವತಿಯರಾಗುವುದೂ ಉಂಟು. ಮಾಸಿಕವು ತೊಡಗಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಶಿಶುವಿಗೆ ಸ್ತನ್ಯಕೊಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು. ಮಾಸಿಕದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಮೆಯಾಗುವುದು. ಬಹುಶಃ ಶಿಶುವು ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ತೊಂದರೆ ಕೊಡಬಹುದು. ಪ್ರಸವವಾದಮೇಲೆ ಮೊದಲನೇ ಬಾರಿ ಮಾಸಿಕವು ಕೊಂಚ ಅಸಾಧಾರಣವಾಗಿರುವುದು. ಇದು

ಸಾಧಾರಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಕಡಮೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಎರಡನೆಯ ಬಾರಿಯಿಂದ ಸರಿಹೋಗಬಹುದು. ಹೆರಿಗೆಯಾದಮೇಲೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವೈದ್ಯರು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಆರು ವಾರಗಳ ನಂತರ ಪರೀಕ್ಷೆಮಾಡಿ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದಿವೆಯೆ? ಆರೋಗ್ಯವು ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿದೆಯೆ? ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸುವುದು ಸರಿಯೆ? ಅಥವಾ ಆಹಾರ ವಿಹಾರ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಇವೆಯೆ ಎನ್ನುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಲಹೆ ಕೊಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಅಂದಿನಿಂದ ಶಿಶುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸುವರು.

ಜನನವನ್ನು ದಾಖಲ್ಪಡಿಸುವುದು: ಶಿಶುವಿನ ಜನನದ ವಿವರವನ್ನು ಎಂದರೆ ತಾಯಿತಂದೆಗಳ ಹೆಸರು, ತಾರೀಖು, ಹುಟ್ಟಿದ ಸ್ಥಳ, ಶಿಶುವು ಗಂಡೊ, ಹೆಣ್ಣೊ ಇತ್ಯಾದಿ ಎಲ್ಲಾ ವಿವರಗಳನ್ನು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಯಮಿಸಲ್ಪಟ್ಟವರ ಬಳಿ ದಾಖಲೆ ಪಡಿಸಬೇಕು. ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಪಟೇಲರ ಬಳಿಯೂ, ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಮುನಿಸಿಪಲ್ ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಈ ರೀತಿ ಜನನವನ್ನು ದಾಖಲ್ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯ ದಾಖಲೆಯು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

೧೧. ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಶಿಶುಪಾಲನೆ

ಸ್ತನ್ಯಪಾನ: ಎಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾದ ತಾಯಿಯರೂ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಇದು ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸುವುದು ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಾರಿ

ಕಲಿತಮೇಲೆ ಇದು ಬೇರೆ ಹಾಲನ್ನು ಎಂದರೆ, ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಹಾಲನ್ನು ಮಾಡಿ ಕುಡಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸುಲಭ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯರು ಬೇಡವೆನ್ನದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವ ಶಿಶುವು ಹುಟ್ಟಿದ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತದೆ. ಎದೆಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಶಿಶುವಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿ ಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವಾಗ ಇದು ಶುದ್ಧವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಶಿಶುವಿಗೆ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಉಷ್ಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಶಿಶುವಿಗೂ ತಾಯಿಗೂ ಇರುವ ಅತಿ ಸಾಮೀಪ್ಯವು ಶಿಶುವಿಗೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ತಾಯಿಗೆ ಆಗುವಷ್ಟು ಆನಂದವು, ಆಕೆಯು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದು ಶಿಶುವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಯೂ ಸಂತೋಷವಾಗಿಯೂ ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಶಿಶುವಿಗೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸಬೇಕಾದರೆ ತಾಯಿಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸಬೇಕೆಂಬ ಆಕಾಂಕ್ಷೆ ಇರಬೇಕು. ಈ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಯು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯು ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಸಂತೋಷವಾಗಿಯೂ ಸಮಾಧಾನವಾಗಿಯೂ ಇರಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ, ತೊಂದರೆ, ಗಾಬರಿ, ಚಿಂತೆ ಇವುಗಳಿದ್ದರೆ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿಯು ಕಡಮೆ ಯಾಗುವುದು. ಶಿಶುವು ಜನಿಸಿದ ೧೨ರಿಂದ ೨೪ ಗಂಟೆಗಳ ಮೇಲೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸಬಹುದು.

ಮೊದಲನೆಯ ಬಾರಿ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸುವುದು ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಶಿಶುವಿನ ಪ್ರಮಾಣ, ತೂಕ, ಅಲ್ಲದೆ ಅದು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುತ್ತದೆ ಎಂಬುವುಗಳು. ಇವು ಶಿಶುವಿನ ಸ್ತನ್ಯಪಾನದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರು ೩-೪ ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಂದಾವರ್ತಿ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸಬಹುದೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಶಿಶುವೇ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಿಡಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎರಡನೆಯ ವಿಧಾನವು ಕೆಲವರಿಗೆ ಸರಿತೋರದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ನೋಡಿದ ತಾಯಂದಿರು ಇದೇ ಸರಿ ಎನ್ನುವರು.

ಯಾವಾಗಲೂ ಪದ್ಮಾಸನ ಹಾಕಿ ಕುಳಿತು ತಾಯಿಯು ತೊಳಮೇಲೆ ಶಿಶುವಿನ ತಲೆಯನ್ನಿಟ್ಟು ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಎಂದೂ ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಶಿಶುವಿಗೂ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತು ತಾಯಿಯ ಸ್ತನಗಳ ಬಿಗಿಯೂ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿಯ ಹೊತ್ತಾದರೂ ಸಹ ಎದ್ದು ಕುಳಿತು ಸ್ತನ್ಯಕೊಡಬೇಕು.

ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಆರಂಭಮಾಡಿದ ಮೊದಲ ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ಶಿಶುವು ಬಹಳ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಹಾಲು ಬರುವ ಮೊದಲ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚು. ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಶಿಶುವಿನ ಕೆನ್ನೆಗಳನ್ನು ತಾಯಿ ಸ್ತನಗಳಿಗೆ ಹತ್ತುವಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಆಗ ಶಿಶುವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವುದು. ಹಾಲು ಬರಲು ಮೊದಲಾದಮೇಲೆ ಶಿಶುವು ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವುದು. ಸ್ತನ್ಯವು ಶಿಶುವಿನ ಮೂಗಿನಮೇಲೆ ಒತ್ತಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಉಸಿರು

ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡು ಅದು ಸ್ತನ್ಯಪಾನವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಡಲು ಹೋಗಿ ಗಾಳಿಯನ್ನು ನುಂಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಶಿಶುವು ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸಿದಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಶಿಶುವನ್ನು ತಾಯಿ ಭುಜದಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿಕೊಂಡು, ಅದರ ಬೆನ್ನಿನಮೇಲೆ ಮೃದುವಾಗಿ ತಟ್ಟಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಶಿಶುವು ಏನಾದರೂ ಗಾಳಿಯನ್ನು ನುಂಗಿದರೆ ತೇಗುತ್ತದೆ.

ತಾಯಿ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಇವು ಬಿರುಕುಬಿಟ್ಟು ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವುದು. ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದಾಗ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಶುಚಿಯಾಗಿರುವ ಒಳರವಿಕೆಗಳನ್ನು ತೊಡಬೇಕು. ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸಿದಮೇಲೆ ಹಾಲು ತೊಟ್ಟಿಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮೃದುವಾದ ಮತ್ತು ಶುಚಿಯಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಿಬಿಡಬೇಕು. ಹಾಲು ಬರಲು ಮೊದಲಾದಮೇಲೆ ಶಿಶುವು ಕುಡಿದಂತೆಲ್ಲಾ ಹಾಲು ಬರುವುದು. ಶಿಶುವು ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ಬತ್ತಿಹೋಗುವುದು.

ಮೇಲು ಹಾಲು ಹಾಕುವುದು : ಕೆಲವು ತಾಯಿಯರಿಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಅವರು ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸಬಾರದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ವೈದ್ಯರು ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ನಿಷೇಧಿಸುವರು. ಇದರಿಂದ ತಾಯಿಯರು ತಾವು ಸರಿಯಾದ ತಾಯಿಯರಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಯುವರು. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸುವುದರಿಂದ ತಾಯಿಗೂ ಶಿಶುವಿಗೂ ಒಂದು ತರಹದ ಮಧುರ ಬಾಂಧವ್ಯವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸೀಸೆಯಿಂದ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವಾಗಲೂ ಸಹ ತಾಯಿಯು ಶಿಶುವನ್ನು ತನ್ನ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ

ಇದೇ ರೀತಿಯ ಬಾಂಧವ್ಯವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿಶುವು ತೊಟ್ಟಿಲಿನಲ್ಲಿರುವಾಗ ಅಥವಾ ನೆಲದಮೇಲೆ ಮಲಗಿರುವಾಗ ಸುಮ್ಮನೆ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಲು ತುಂಬಿ ಅದರ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಡುವುದು ತಪ್ಪು. ತಾಯಿಗೆ ಕುಡಿಸಲು ಆಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮತ್ತಾರಾದರೂ ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಸಬೇಕು.

ಸ್ನಾನಮಾಡಿಸುವುದು : ಕೆಲವು ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಶುವಿಗೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶಿಶುವಿಗೆ ಮೊದಲನೆಯ ದಿನ ಅಭ್ಯಂಜನ ಮಾಡಿಸಬಹುದು; ಅಥವಾ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸದೇ ಇರಬಹುದು. ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರು ಶಿಶುವಿನ ಮೈಮೇಲಿರುವ ಬಿಳಿಯ ಅಂಟಿನಂತಹ ಪದಾರ್ಥವು ಶಿಶುವಿಗೆ ಯಾವ ರೋಗವನ್ನೂ ಬರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದೆಂದು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅದು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೆ ಒಣಗಿ ಹೋಗಲು ಬಿಡುವುದು ಉತ್ತಮವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಎಷ್ಟೋ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಏಳನೆಯ ಅಥವಾ ಎಂಟನೆಯ ದಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಮೊದಲ ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ಮೈಗೆ ಕೊಂಚ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಸ್ನಾನಮಾಡಿಸಬಹುದು. ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಿದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿದಾಗ ಜನನಾಂಗಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ಕೊಂಚ ಹರಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನಾಗಲಿ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಸಲೀನನ್ನಾಗಲಿ ಸವರುವುದು ಉತ್ತಮ. ಮೊದಮೊದಲು ಶಿಶುವಿನ ಚರ್ಮವು ಒಣಗಿ ಒರಟಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ಗಾಬರಿಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಶಿಶುವು ಬೆಳೆದಂತೆಲ್ಲಾ ಇದು ಸರಿಹೋಗುವುದು.

ಶಿಶು : ಶಿಶು ಜನಿಸಿದ ಕೂಡಲೆ ಅದು ಹೊಸ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ

ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಮೊದಲುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಮೊದಲನೆಯ ಬಾರಿ ಅಳಲು ಆರಂಭಮಾಡಿದಾಗ, ಅದರ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಗಾಳಿಯಿಂದ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಹೊಕ್ಕಳುಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಕತ್ತರಿಸಿದಮೇಲೆ ಶಿಶುವನ್ನು ಶುಚಿಯಾದ ಮತ್ತು ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಆಗ ತಾನೇ ಹುಟ್ಟಿದ ಶಿಶುವು ತನ್ನ ದೇಹದ ಶಾಖವನ್ನು ಬಹು ಬೇಗ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಶಾಖವಾಗಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಹೊಕ್ಕಳುಬಳ್ಳಿಗೆ ಒಂದು ಬ್ಯಾಂಡೇಜನ್ನು ಕಟ್ಟಬೇಕು, ಶಿಶುವಿನ ಹೊಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಹೊಕ್ಕಳುಬಳ್ಳಿಯ ಸಣ್ಣ ತುಂಡು ಸುಮಾರು ೮–೧೦ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದುಹೋಗುವುದು.

ವೈದ್ಯರು ಶಿಶುವು ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೇ ಅದರ ಕಣ್ಣನ್ನು ತೊಳೆದು, ಅದರ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಹಾಕುವರು. ಏಕೆಂದರೆ, ಶಿಶುಗಳ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಮಧುಮೇಹದ ಸೋಂಕು ಏನಾದರುಂಟಾದರೆ ಅವುಗಳ ಕಣ್ಣೇ ಹೋಗುವುದು. ಇದರ ಚಿಹ್ನೆ ಎಂದರೆ ಶಿಶುವಿನ ಕಣ್ಣು ಊದಿಕೊಂಡು ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಕೀವು ಸುರಿಯುವುದು. ಇದನ್ನು ಉದಾಸೀನ ಮಾಡಿದರೆ ಶಿಶುವಿನ ಕಣ್ಣೇ ಹೋಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಶುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಏನಾದರೂ ಒಂದು ಬಿಲ್ಲೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಬಹುದು.

ಶಿಶುಗಳು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಕೆಂಪಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಒಂದೇರೀತಿಯಾಗಿ ತೋರಿದರೂ, ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮೈಯಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ತುಂಬಿದಂತೆಲ್ಲಾ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಆಗತಾನೇ ಹುಟ್ಟಿದ ಶಿಶುವು ೫–೭ ಪೌಂಡು ತೂಕವಿದ್ದು ೧೯ರಿಂದ ೨೨ ಅಂಗುಲಗಳ ಉದ್ದವಿರುವುದು. ಚರ್ಮವು ಒಂದು ಬಗೆಯ

ಬಿಳಿಯ ಅಂಟಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ತಲೆಯಲ್ಲಿ ತೆಳ್ಳಗೆ ಕೂದಲಿರುತ್ತದೆ. ತಲೆಯು ಎದೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಗಿಂತ ದಪ್ಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶಿಶುವಿನ ಮೂಳೆಗಳು ಬಹಳ ಮೃದುವಾಗಿದ್ದು, ಹೇಗೆಂದರೆ ಹಾಗೆ ಬಾಗುವಂತಿರುತ್ತದೆ. ತಲೆಯ ಮೂಳೆಗಳು ಸುಮಾರು ೧೮ ತಿಂಗಳಾಗುವವರೆಗೂ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಂದಲೆಯಮೇಲೆ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ನೆತ್ತಿಬಾಯಿಯು ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಶಿಶುವಿನ ಕೈಕಾಲುಗಳು ಬಾಗಿದಂತಿದ್ದು ಗುರಿಯಿಲ್ಲದೆ ಆಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಗಳು ಸುಮ್ಮನೆ ತೇಲಾಡುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಶಿಶುವಿಗೆ ದೃಷ್ಟಿಸಿ ನೋಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಸುಮಾರು ೬ರಿಂದ ೮ ವಾರಗಳು ಬೇಕು. ಶಿಶುವು ಅತ್ತಾಗ ಕಣ್ಣೀರು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ, ಕಣ್ಣೀರಿನ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಕೆಲಸಮಾಡಲು ಷುರುಮಾಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಶಿಶುವು ಸುಮಾರು ೨೪ ಗಂಟೆಯೂ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ನಗುವುದು, ಶಬ್ದಮಾಡಿದರೆ ನೋಡುವುದು ಇವು ಇನ್ನೂ ಬಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಶಿಶುಗಳು ಅಳುವುದಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟೋ ಕಾರಣಗಳು ಇವೆ. ಹಸಿದಾಗ, ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜಿಸಿದಾಗ, ತೊಂದರೆಯಾದಾಗ, ಇನ್ನೂ ಎಷ್ಟೋ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಅಳುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಶಿಶುಗಳು ಬಹಳ ಅಳುತ್ತವೆ; ಕೆಲವು ಅಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಶಿಶುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಹಾಡುತ್ತಾ ಮುದ್ದಿಸಿದರೆ ಬಹಳ ಸಂತೋಷಪಡುವವು. ಇದು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗುವುದೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕಾದುದಿಲ್ಲ. ಶಿಶುವು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲವನ್ನು ತಾಯಿಯ ಬಳಿಯಲ್ಲಿ ಕಳೆದರೆ ಶಿಶುವಿಗೂ ಒಂದು

ಬಗೆಯ ಸಂತಸ. ಅಲ್ಲದೆ ತಾಯಿಯು ಸಹ ಅದು ಮಾಡುವ ಶಬ್ದಗಳ ಅರ್ಥವೇನೆಂಬುದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಅದಕ್ಕೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಸಹ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು.

ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದ ಶಿಶು : ಹೆರಿಗೆಯು ೨೮೦ ದಿನಗಳಿಗೆ ಮೊದಲೇ ಆದರೆ ಅಕಾಲಪ್ರಸವವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಹೆಂಗಸರಿಗೂ ಮಾಸಿಕವು ೨೮ ದಿನಗಳಿಗೊಂದಾವರ್ತಿ ಆಗು ವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು, ಕೆಲವರಿಗೆ ಕಡಮೆ ಆಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ೫ ಪೌಂಡುಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಮೆ ತೂಕ ವುಳ್ಳ ಶಿಶುಗಳನ್ನು ಅಕಾಲಪ್ರಸವದ ಶಿಶುಗಳೆಂದು ಹೇಳ ಬಹುದು. ಈ ಶಿಶುಗಳ ರಕ್ಷಣೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಯುಳ್ಳದ್ದು. ಏಕೆಂದರೆ, ಈ ಶಿಶುಗಳು ತಾವೇ ಸ್ವತಃ ಬೇಗನೆ ಹೊರಗಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಬೆಳೆದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇವುಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಶಾಖದಲ್ಲಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಮತ್ತು ಎಷ್ಟು ಆವಶ್ಯಕವೋ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳ ಬಾರದು.

ಪ್ರಾಯಶಃ ತಾಯಿಯು ಇವುಗಳಿಗೆ ಮೊದಲ ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಇವುಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ತಪ್ಪದೆ ನಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ. ಅಲ್ಲದೆ ಶಿಶುವು ಸುಮಾರು ೫ ೧/೨-೬ ಪೌಂಡು ತೂಕವಾಗುವ ವರೆಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯದಲ್ಲೇ ಬಿಟ್ಟಿರುವುದು ಉತ್ತಮ. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಿದರೆ ಅವು ಸಹ ಇತರ ಶಿಶುಗಳಂತೆ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

